

# 6月 献立表

平成 28 年

東京都練馬区石神井台小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	牛乳 麦ご飯 かつおのネギソース きのこのスープ 中華サラダ	かつお 40g かつお 50g かつお 60g ベーコン 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 木綿豆腐 牛乳(ピ)	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 ごま油 なたね油 ごま(いり)	にんじん チンゲンツァイ しょうが ねぎ にんにく 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ はくさい もや	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.5 g
2	木	牛乳 ご飯70g スパニッシュオムレツ ポイル野菜ツナトレンジング 手作りりんごゼリー	ウィンナー たまご まぐろ缶詰(油漬フレークホワイト) 牛乳(ピ) 粉寒天	精白米 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 ひまわり油 ごま油	ほうれんそう にんじん にんにく 玉葱 もやし キャベツ とうもろこし 缶詰(ホール) りんご(ストレート)	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g
3	金	牛乳 わかめと卵のうどん 野菜のかき揚げ	まさば(さば節) 鶏若鶏肉胸(皮付き) たまご 板なしかまぼこ 牛乳(ピ) カットわかめ	上白糖 かたくり粉 学 冷凍うどん 国産 薄力粉 揚げ油	ほうれんそう さやいんげん にんじん 西洋かぼちゃ ねぎ 玉葱 干し椎茸スライス	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 4.3 g
6	月	牛乳 ご飯 豚肉のスタミナ焼き ビーフンスープ キャベツのゆかりあえ	豚モモ(脂身付き) ベーコン 木綿豆腐 牛乳(ピ)	精白米 三温糖 ビーフン すりごま ひまわり油 ごま油	にら にんじん しょうが にんにく 玉葱 ねぎ えのきたけ はくさい キャベツ もやし きゅうり	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g
7	火	牛乳 キムチチャーハントマトとたまごのスープ 春雨サラダ	豚モモ(脂身付き) ベーコン 鶏若鶏肉モモ(皮付き) たまご 牛乳(ピ)	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 普通はるさめ(乾) 上白糖 ごま油 ごま(いり) 白米ぬか	青ピーマン にんじん トマト にんにく しょうが ねぎ はくさい(キムチ漬) 玉葱 キャベツ きゅうり	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.1 g
8	水	牛乳 ご飯70g ヘルシーバーグ みそ汁(生揚げ) 塩きゅうり	豚ひき肉 押し豆腐 たまご 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ピ)	精白米 パン粉(生) 上白糖	にんじん 玉葱 ぶなしめじ ねぎ きゅうり	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.2 g
9	木	牛乳 赤飯 炒り鶏 野菜碗	ささげ(乾) 鶏若鶏肉モモ(皮付き) かつお加工品(削り節) 木綿豆腐 牛乳(ピ)	もち米 精白米 さといも 上白糖 ごま(いり) 米ぬか油	にんじん さやえんどう(ゆで) こまつな ごぼう 干し椎茸スライス たけのこ(水煮缶詰) 板こんに	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.7 g
13	月	牛乳 きのこスパゲティ 野菜のごまみそあえ	ベーコン 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳(ピ)	マカロニ・スパゲティ 三温糖 オリーブ油 すりごま	にんじん こまつな にんにく 玉葱 ほんしめじ えのきたけ マッシュルーム(水煮缶詰) もやし	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 4.1 g
14	火	牛乳 大豆入りドライカレー ホイル野菜醤油トレンジング	豚ひき肉 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ピ)	精白米 薄力粉 米ぬか油 ごま油 すりごま	にんじん トマトピューレ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮)	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g
15	水	牛乳 ご飯70g たららの南蛮漬け うま煮 かぶの塩もみ	まだら 40g まだら 50g まだら 60g 鶏若鶏肉モモ(皮付き) さつま揚げ 牛乳(ピ)	精白米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん ねぎ 干し椎茸スライス 玉葱 たけのこ(水煮缶詰) きゅうり かぶ	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.8 g
16	木	牛乳 中華丼 華風大根 小玉すいか1/16	豚モモ(脂身付き) うずら卵(水煮) レトルト 牛乳(ピ)	精白米 かたくり粉 三温糖 ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが たけのこ(水煮缶詰) 玉葱 はくさい 干し椎茸スライス	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.1 g
17	金	牛乳 丸パン フィッシュグラタン インディアンポテト プチマト2個	しろさけ 40g しろさけ 50g しろさけ 60g ベーコン 牛乳(ピ) 牛乳 クリーム(乳脂肪)ピ	学丸パン40 学丸パン50 学丸パン60 薄力粉 じゃがいも ひまわり油 有塩バター	ほうれんそう ミニトマト にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) セロリー	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.5 g
20	月	牛乳 きび入りわかめご飯 松風焼き 野菜のみそ汁 舟きゅうり	豚ひき肉 鶏若鶏肉ひき肉 たまご・赤みそ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	精白米 きび(精白粒) パン粉(生) 三温糖 じゃがいも ごま(いり)	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸スライス だいこん 玉葱 キャベツ ぶなしめじ きゅうり	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.5 g
21	火	牛乳 チキンライス 野菜スープ ひじきサラダ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 牛乳(ピ) ひじき	精白米 じゃがいも かたくり粉 上白糖 有塩バター 米ぬか油 ごま(いり) ごま油	トマト缶詰(ジュース) にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) グリンピース	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.3 g
22	水	牛乳 家常豆腐丼 蒸しなすの生姜醤油 さくらんぼ2粒	豚モモ(脂身付き) 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) かつお加工品(かつお節) 牛乳(ピ)	精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸スライス 玉葱 キャベツ ねぎ なす さ	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g
23	木	牛乳 ガーリックトースト カレーポークビーンズ フレンチサラダ	豚モモ(脂身付き) いんげんまめ(ゆで) 牛乳(ピ)	学食パン40 学食パン50 学食パン60 じゃがいも 三温糖 薄力粉 有塩バター 米ぬか油 ひ	にんじん にんにく しょうが 玉葱 グリンピース キャベツ とうもろこし 缶詰(ホール)	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g
24	金	牛乳 麦ご飯 のりの佃煮 ぎせい豆腐 具沢山汁	鶏若鶏肉ひき肉 押し豆腐 たまご・白みそ 牛乳(ピ) もみのり	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 じゃがいも ひまわり油	にんじん しょうが 干し椎茸スライス 玉葱 グリンピース(冷凍) だいこん ねぎ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3 g
27	月	牛乳 ジャージャー麺 じゃこサラダ	豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ピ) しらす干し(半乾燥品)	学 蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ひまわり油 ごま油 すりごま	にんじん こまつな きゅうり もやし にんにく しょうが 干し椎茸スライス たけのこ(水煮缶詰) 玉	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 4.4 g
28	火	牛乳 昆布ご飯 つくね汁 冷凍みかん	油揚げ 鶏若鶏肉ひき肉 米みそ(赤色辛みそ)・赤みそ・白みそ 牛乳(ピ) 切り昆布	精白米 三温糖 かたくり粉 さといも 米ぬか油	にんじん こまつな ぶなしめじ グリンピース(冷凍) しょうが えのきたけ ねぎ ごぼう 玉葱 だ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.9 g
29	水	牛乳 ご飯 肉野菜炒め いらのスープ おかかあえ	豚モモ(脂身付き) かつお加工品(かつお節) 牛乳(ピ)	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油 ひまわり油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン いら アスパラガス にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ねぎ 干し椎茸スラ	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.7 g
30	木	牛乳 えだ豆ご飯 わかさぎの磯辺揚げ 肉じゃが	豚モモ(脂身付き) 牛乳(ピ) わかさぎ あおのり	精白米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 揚げ油 ひまわり油	にんじん えだまめ(冷凍) 玉葱 つきこんにやく グリンピース(冷凍)	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g