

日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)	
		たんすいきがふが多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
2 (月)	6月1日「牛乳の日」 ★シーフード クリームライス	★フルーツヨーグルト	こめ ごめこ ★こむぎこ	こめあぶら ★バター	とりもも いんげんまめ とうにゅう あさり はたて ★えび	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ みかんかん パインアップルかん	589	14.8	1.6
3 (火)	旬：そらめ はいがごはん	★つくねやき ゆでそらめ やさいたっぷりみそしる	こめ ★パンこ でんぶん さとう じゃがいも	マヨネーズ(卵なし) こめあぶら	とりひきにく だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ しょうが ほししいたけ しょうが そらめ ごぼう だいこん	561	16.7	1.6
4 (水)	歯と口の健康週間 はいがごはん	まさごあげ ★かみかみあえ けんちんじる	こめ でんぶん さとう さといも	こめあぶら ごまあぶら	とうふ とりひきにく ★ずるめいか とりにく	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう ほししいたけ ねぎ	553	15.9	2.0
5 (木)	★はちみつレモン トースト	★チリコンカン やさいのソテー	★しよくパン はちみつ じゃがいも さとう ★こむぎこ	★バター こめあぶら	ぶたひきにく ひよこまめ だいず きんときまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトピューレ ほうれんそう	レモン にんにく たまねぎ セロリー コーン キャベツ	585	16.4	2.1
6 (金)	ごまごはん	さけのおやき えのきのばいにく あえ あつあげのみそしる	こめ さとう	しろごま ごまあぶら	さけ あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ きゅうり ねりうめ ねぎ	536	20.2	1.6
9 (月)	★チキンカレーライス	りんごドレッシングサラダ	こめ じゃがいも ★こむぎこ さとう	こめあぶら	とりにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	620	12.1	1.6
10 (火)	入梅（にゅうばい） うめひじきごはん	いわしバーグ とんじる	こめ でんぶん じゃがいも	しろごま こめあぶら	いわし とりひきにく とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	うめぼし しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	556	19.7	2.2
11 (水)	練馬区一斉給食 ★スバゲティ アマトリチャーナ	ねりまるキャベツのサラダ ★ねりまるキャベキ	★スバゲティ さとう ★こむぎこ	オリーブゆ こめあぶら	ベーコン とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ(じば) きゅうり	629	12.5	1.7
12 (木)	はいがごはん	★ちくさやき ごもくまめ かんぴょうのみそしる	こめ さとう こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら	とりひきにく ★たまご とりにく だいず とうふ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ねぎ ほししいたけ れんこん かんぴょう たまねぎ しめじ	598	18.1	1.8
13 (金)	郷土料理～高知県～ かつおめし	じゃがいものときに にらのみそしる	こめ さとう じゃがいも きびざとう	こめあぶら	かつお ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	572	18.7	2.0
16 (月)	★ちゅうかどん	★ちゅうかたまごコーンスープ	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ ★いか とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい コーン ほししいたけ えのきたけ	553	17.4	2.0
17 (火)	旬：冬瓜 はいがごはん	★まぐろとチーズのつつみあげ ひじきのもの とうがんのみそしる	こめ ★こむぎこ ★はるまきのかわ さとう	こめあぶら ごまあぶら	かじき ぶたひきにく だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ひじき わかめ	にんじん	しょうが えだまめ とうがん えのきたけ こんにゃく	565	15.9	1.7
18 (水)	世界の料理～イギリス～ ★ミルクパン	フィッシュアンドチップス やさいスープ ★こうちやゲーキ	★ミルクパン じゃがいも でんぶん さとう ★こむぎこ	こめあぶら	ホキ ベーコン とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー	632	14.8	2.3
19 (木)	開校お祝い給食 ちらしずし	しんじゅだんご おいおいざわにわん	こめ きび さとう でんぶん もちごめ	こめあぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ぶたひきにく だいず かまぼこ なた	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやえんどう	かんぴょう ほししいたけ れんこん しょうが たまねぎ だいこん	573	16.0	2.2
20 (金)	開校記念日										
23 (月)	チャプチェどん	かんこくふうにくじゃが	こめ はるさめ じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン あかビーマン チンゲンサイ	にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ	616	14.5	2.0
24 (火)	わかめごはん	★ししゃものカレーあげ アスパラガスのおかあえ ★たまごのみそしる	こめ こめこ きびざとう でんぶん	マヨネーズ(卵なし) あぶら	かつおぶし あぶらあげ みそ ★たまご	たきこみわかめ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも	アスパラガス にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	558	15.9	2.2
25 (水)	はいがごはん	ぎんさわらのねぎみそやき はくさいのごまずあえ ごじる	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら しろすりごま	ぎんさわら みそ とうふ あぶらあげ とうにゅう だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ はくさい もやし きゅうり だいこん	542	19.3	1.9
26 (木)	練馬区一斉給食 やきとりどん	からしあえ あおのりポテトビーンズ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	とりもも だいず	★ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ えのきたけ	574	16.7	1.6
27 (金)	★みそラーメン	★ジャンボぎょうざ れいとうみかん	★ちゅうかめん でんぶん ★ぎょうざのかわ ★こむぎこ	ごまあぶら こめあぶら	みそ ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ コーン キャベツ もやし きくらげ みかん	602	16.9	1.8
30 (月)	夏越の餅（なごしのほらえ） とりそばうどん	だいこんのみそしる ★みなづきふうミルクゼリー	こめ さとう あまなつとう	こめあぶら しろごま	とりひきにく だいず こうやどうふ とうふ みそ とうにゅう	★ぎゅうにゅう アガー	こまつな	しょうが だいこん えのきたけ	613	16.8	1.6

※ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 給食回数20回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

※ 表示している栄養価は中学年のもので、中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

～今月の産直食材～

・七分つき米

・ねり丸キャベツ

・じゃがいも

…埼玉県行田市

…練馬区

…練馬区

※その他、収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

栄養価の記載について

日本食品成分表2020年版（八訂）で栄養価を算出しています。

しかし、学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。