



平成28年6月のこんだて



練馬区立上石神井北小学校

★6月30日(木)は給食費の引き落とし日です。前日までに通帳の残金をご確認ください。

日	曜	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価		
						kcal	g	
1	水	*黒砂糖パン *じゃが芋の重ね焼き *ジュリエンスープ *ミニトマト	ぶたひきにく、ベーコン、 ★ぎゅうにゅう、 ★なまクリーム ★ピザチーズ	くろざとうパン、じゃがいも、 さんおんとう、 ☆こむぎこ、こめあぶら、 ★バター	トマトピューレ、パセリ、にんじん、 ミニトマト、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、セロリー	631	22.0	
2	木	*ごまご飯 *韓国風肉じゃが *グリーンアスパラのおかか和え *ココア豆	ぶたにく、おかか、 ★だいず、★ぎゅうにゅう、 う、スキムミルク	はいがまい、しらたき、 じゃがいも、さんおんとう、 ★ごま、こめあぶら、 ★ごまあぶら	にんじん、さやいんげん、 アスパラガス、にんにく、 しょうが、たまねぎ、	621	23.4	
3	金	*豚キムチ丼 *おかかあえ *あじさいゼリー	ぶたにく、★あぶらあげ、 みそ、おかか、 ★ぎゅうにゅう、 かんでん、★カルピス	はいがまい、おおむぎ、 さんおんとう、くすこ、 さとう、こめあぶら、 ★ごまあぶら	にんじん、こまつな、にんにく、 しょうが、だけのこと、たまねぎ、 もやし、キムチ、キャベツ、 ぶどうジュース、レモン	616	22.1	
6	月	*はいがごはん *鯛の梅煮 *ごぼうの甘辛煮 *沢煮椀	まいわし、とり、 ★とうふ、かまぼこ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、 でんぶん、 こめあぶら、★ごま	にんじん、こまつな、うめほし、 ねぎ、ごぼう、だいこん、	644	28.5	
7	火	*あんかけチャーハン *わかめスープ	★たまご、ぶたにく、 なるこ、★うすらたまご、 とりにく、★とうふ、 ★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、 さんおんとう、くすこ、 ★ごまあぶら、こめあぶら、 ★ごま	にんじん、チンゲンツアイ、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 だけのこと、ほししいたけ、 はくさい、えのきだけ、ねぎ、	596	23.9	
8	水	*ガーリックトースト *マカロニソテー *カレーポトフ	ぶたひきにく、ベーコン、 ウィンナー、 ★ぎゅうにゅう	☆しよくパン、☆マカロニ、 さんおんとう、じゃがいも、 マーガリン、こめあぶら	にんじん、トマト、にんにく、 たまねぎ、セロリー、しょうが、 キャベツ、パセリ	632	20.1	
9	木	*はいがごはん *厚揚げのカレー煮 *フレンチサラダ *バレンシアオレンジ	★なまあげ、ぶたひきにく、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、 くすこ、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 キャベツ、コーン、きゅうり、 バレンシアオレンジ	665	26.5	
10	金	*ゆかりごはん *いかしゅうまい *せんべい汁	ぶたひきにく、★いか、 とりにく、★あぶらあげ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、 ☆シイタケのかわ、でんぶん、 ☆なんふせんべい、 ★ごまあぶら	にんじん、こまつな、たまねぎ、 ほししいたけ、しょうが、だいこん、 まいたけ、ねぎ、ゆかり	600	27.8	
13	月	*ツナカレーピラフ *ミートオムレツ *あじさいスープ	まぐろ、ぶたひきにく、 ★たまご、ベーコン、 ★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、さんおんとう、 こめあぶら、 ノンエッグマヨネーズ	パセリ、にんじん、にんにく、 たまねぎ、コーン、えだまめ、 あかたまねぎ、キャベツ、 レッドキャベツ、セロリー	635	25.8	
14	火	*はいがごはん *かつおでんぶ *あじフライ *豚汁	かつおぶし、あじ、 ★たまご、ぶたにく、 ★あぶらあげ、みそ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、☆こむぎこ、 ☆パンこ、さんおんとう、 こんにやく、じゃがいも、★ごま、 こめあぶら	にんじん、ごぼう、だいこん、 ねぎ、	678	31.6	
15	水	*ジャージャー麺 *フルーツポンチ	みそ、ぶたひきにく、 ★だいずミート、 ★ぎゅうにゅう	☆ちゅうかめん、さんおんとう、 くすこ、★カクテルゼリー、 さとう、こめあぶら、 ★ごまあぶら	にんじん、もやし、きゅうり、 にんにく、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、 だけのこと、たまねぎ、みかん、 パイン、もも、りんご、レモン	694	24.5	
16	木	*梅茶漬け *ポテたこ焼き *舟きゅうり	おかか、たこ、ベーコン ★ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、のり、 あおりのり	はいがまい、おおむぎ、 じゃがいも、でんぶん、 はちみつ、さんおんとう、 こめあぶら	うめほし、えだまめ、べにしょうが、 ねぎ、きゅうり、ゆかり	610	25.8	
17	金	*赤飯 *松風焼き *吉野汁 *さくらんぼ	ささげ、とりひきにく、 ぶたひきにく、★だいず、みそ とりにく、なるこ、 ★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、 こめこパンコ、さんおんとう、 でんぶん、★ごま	にんじん、こまつな、しょうが、 たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、 だいこん、さくらんぼ	689	31.7	
21	火	*はいがごはん *ホイコーロー *かぼちゃの包み揚げ *ミニトマト	みそ、はっちょうみそ、 ぶたにく、★ぎゅうにゅう ★なまクリーム、 ★クリームチーズ	はいがまい、さんおんとう、 くすこ、☆ギョーザのかわ、 こめあぶら、★ごまあぶら、	にんじん、ピーマン、かぼちゃ、 ミニトマト、にんにく、ねぎ、 しょうが、たまねぎ、だけのこと、 ほししいたけ、キャベツ、ほしぶどう	651	22.5	
22	水	*高菜ごはん *きびなごの唐揚げ *太平燕	ぶたひきにく、ぶたにく、 なるこ、★うすらたまご ★いか、★えび、 ★ぎゅうにゅう、きびなご	はいがまい、もちごめ、 でんぶん、はるさめ、 ★ごまあぶら、こめあぶら	たかなづけ、にんじん、チンゲンツアイ、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 はくさい、もやし、	596	24.9	
23	木	*食パン *カルピスクリーム *ピーマンの肉詰めトマトソース *ペイザンヌスープ	ぶたひきにく、★たまご、 ベーコン、とりにく、 ★ぎゅうにゅう、 ★なまクリーム、★カルピス	☆しよくパン、くすこ、 グラニューとう、☆パンこ ☆こむぎこ、さんおんとう、 じゃがいも、★バター、こめあぶら	ピーマン、トマト、にんじん、 かぶ、たまねぎ、セロリー、 にんにく、	616	26.0	
24	金	*チキンカレーライス *コールスローサラダ *アンデスメロン	とりにく、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、 じゃがいも、ざらめ、 ☆こむぎこ、さんおんとう、 こめあぶら、★バター	にんじん、トマト、しょうが、 にんにく、たまねぎ、りんご、 セロリー、キャベツ、コーン、 アンデスメロン	693	20.3	
27	月	*はいがごはん *揚げ出し豆腐 *どさんこ汁	★とうふ、とりひきにく、 ぶたにく、みそ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぶん、 さんおんとう、くすこ、 じゃがいも、こめあぶら、 ★バター	にんじん、だいこん、しょうが、 たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、 コーン、	610	23.3	
28	火	*はいがごはん *夏野菜の揚げ煮 *ふわふわ団子のつみれ汁	★だいずミート、★とうふ とびうお、みそ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、じゃがいも、 さんおんとう、でんぶん、 こめあぶら、	かぼちゃ、にんじん、こまつな、 にんにく、コーン、えだまめ、 だいこん、はくさい、えのきだけ、 しょうが、ねぎ、	636	25.4	
29	水	*スパゲティハヤシソース *カリジャコサラダ *小玉すいか	ぶたにく、 ★ぎゅうにゅう、 ★なまクリーム、 ちりめんじゃこ	☆スパゲティ、ざらめ、 ☆こむぎこ、さんおんとう、 オリーブオイル、こめあぶら ★バター、	にんじん、トマト、にんにく、 しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、 セロリー、きゅうり、だいこん、 こたますいか	665	25.5	
30	木	*もろこしごはん *鮭のマヨネーズ焼き *五目汁	さけ、とりにく、 かまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、 さんおんとう、★ごま、 こめこパンコ、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、こまつな、とうもろこし、 たまねぎ、だいこん、えのきだけ、 ねぎ、	593	30.9	
						6月の平均	637	25.4

☆食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。



6月30日(木)に給食費の引き落としがあります。前日までに御通帳の残金をご確認下さい。

1・2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円