

令和4年度 6月献立表

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	たんぱく質	食塩相当量	
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	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	(kcal)	(%)	(g)	
1 (水)	「牛乳の日」 はいがごはん	★まぐろとチーズのつつみあげ ひじきののもの とうがんのみそしる	こめ こんご 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 こんにやく	にんじん	しょうが えだまめ とうがん えのきたけ	575	15.2	1.8
2 (木)	読書:「男子弁当部」 はいがごはん	さけのしおやき えのきのばいにくあえ わかめとあぶらあげのみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	さけ みそ あぶらあげ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし えのきたけ きゅうり ねりうめ たまねぎ ねぎ まいたけ	539	19.6	1.8
3 (金)	読書:「ぼくらーメン食べるとき」 ★みそラーメン	★チーズポテト ★あんにんゼリー	ちゅうかめん でんぶん じゃがいも さとう	ごまあぶら ★しろごま ごまあぶら	みそ ぶたひきにく	いりこ ★ぎゅうにゅう ★チーズ アガー ★なまクリーム	にんじん こねぎ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ コーン もやし きくらげ パインアップルかん	592	17.0	1.9
6 (月)	歯と口の健康週間 とりごぼうごはん	★きびなごのからあげ かみかみあえ じゃがいものみそしる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	とりにく するめいか あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★きびなご	にんじん ごまつな	ごぼう しょうが だいこん きゅうり たまねぎ	541	17.4	1.9
7 (火)	★ちゅうかどん	★ちゅうかたまごスープ	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく いか ★えび かまぼこ とりにく ★たまご	★ぎゅうにゅう わかめ	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 ほししいたけ ねぎ えのきたけ	528	18.0	2.2
8 (水)	練馬区一斉給食 ★ピザトースト	あおなとコーンのソテー ねりまるキャベツのポトフ	★むえんパン さとう じゃがいも	こめあぶら	ベーコン ぶたにく ソーセージ ひよこまめ	★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ ピーマン ほうれんそう ごまつな	たまねぎ コーン セロリー しょうが キャベツ	518	18.2	2.0
9 (木)	やきとりどん	からしあえ あじさいゼリー	こめ さとう でんぶん	こめあぶら	とりもも	★ぎゅうにゅう アガー かんてん	ごまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ えのきたけ ぶどうジュース レモン	585	15.0	1.4
10 (金)	入梅 はいがごはん	いわしのうめに きりぼしだいこんのもの ごじる	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	いわし あぶらあげ みそ とうにゅう だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ねりうめ しょうが ねぎ きりぼしだいこん だいこん	572	17.9	2.0
13 (月)	はいがごはん	★かんこくふうにくじゃが はるさめのいためもの	こめ じゃがいも さとう はるさめ	こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	ぶたにく ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう しらたき	にんじん チンゲンサイ ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	600	14.5	1.8
14 (火)	開校記念日お祝い給食 さけちらしずし	しんじゅだんご おいわいざわにわん	こめ もちごめ きび さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	あぶらあげ さけ ぶたひきにく だいず ぶたにく なた	★ぎゅうにゅう	にんじん こね ぎ ごまつな	かんびよう ほししいたけ れんこん しょうが たまねぎ だいこん	616	16.9	2.1
15 (水)	★カレーライス	コールスローサラダ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたにく レンズまめ	★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ コーン	613	13.0	1.6
16 (木)	ねりまスパゲティ	ビーンズサラダ メロン	スパゲティ さとう	オリーブゆ こめあぶら	まぐろ だいず	のり ★ぎゅうにゅう		だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ メロン	558	18.4	1.9
17 (金)	はいがごはん	さばのカレーしょうゆやき おかかあえ ねりまみそのみそしる	こめ でんぶん さとう		さば かつおぶし あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	520	18.3	1.8
20 (月)	開校記念日										
21 (火)	きつねうどん	ひじきあえ ★にんじんのケーキ	うどん さとう こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら ★バター	あぶらあげ かまぼこ	わかめ ★ぎゅうにゅう ひじき ★なまクリーム	ほうれんそう にんじん	だいこん	619	13.2	2.4
22 (水)	はいがごはん	はたけのおにく あまからに とんじる	こめ でんぶん きびぎとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	だいず ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	★ぎゅうにゅう こんにやく	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	614	15.4	1.7
23 (木)	はいがごはん	さわらのねぎみそやき ★はくさいのごますあえ かぼちゃのみそしる	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら ★しろすりごま	さわら みそ あぶらあげ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	ねぎ はくさい もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	545	18.3	2.0
24 (金)	はいがごはん	★たまごやきのあますあんかけ ごもくまめ かんびようのみそしる	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく ★たまご とりにく だいず とうふ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ こんにやく	にんじん いら さやいんげん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ れんこん かんびよう しめじ ねぎ	577	17.1	1.8
27 (月)	★えびピラフ	サウピカンサラダ ★ごまつなのクリームスープ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	こめあぶら ★バター	★えび ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えのきたけ コーン	568	14.4	2.1
28 (火)	★まるばん	わにフライ ポイルキャベツ マカロニのトマトスープ	★まるパン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ さとう	こめあぶら マヨネーズ (卵なし) オリーブゆ	さめ ベーコン ぶたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトペースト トマトかん ごまつな	キャベツ セロリー にんにく たまねぎ	548	21.5	2.2
29 (水)	世界の料理:スペイン ★あさりのパエリア	★トマトとにんにくのスープ ★アーモンドケーキ	こめ パンこ でんぶん こむぎこ さとう	オリーブゆ ★アーモンド ★バター	とりにく ★あさり ベーコン ★たまご	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん トマトかん あかピーマン ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ しょうが	639	12.3	2.2
30 (木)	夏越の祓(なごしのはらえ) ★そぼろどん	なめこのみそしる みなづき	こめ さとう しらたまこ でんぶん こむぎこ あまなつとう	こめあぶら ★しろごま	とりひきにく こうやどうふ だいず とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	ごまつな	しょうが だいこん なめこ	638	16.0	1.7

※ 食材料購入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21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す。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。