



# 6月の献立表



平成28年度 練馬区立谷原小学校

日曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
			赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)
1	水	○ ご飯 家常どうふ 中華サラダ サワーみかん寒天	豚肉 大豆 生揚げ 米みそ ハム 粉かんでん カルピス 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 はるさめ ごま油 油 すりごま	にんじん しょうが 干し椎茸 たけのこ キャベツ ねぎ にんにく きゅうり もやし みかん缶	679 25.3
2	木	○ ご飯 サケの塩焼き のりのつくだに 小松菜のゴマ和え 大根のみそ汁	塩ざけ 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 焼きのり 牛乳	こめ 上白糖 すりごま	こまつな にんじん ほうれんそう はくさい だいこん ねぎ	593 28.5
3	金	○ ツナトースト ハニーサラダ ポテトとトマトのスープ	まぐろ缶詰 ベーコン ピザチーズ 牛乳	食パン はちみつ じゃがいも マヨネーズ 油	パセリ にんじん ホールトマト缶詰 ピーマン 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	602 21.1
6	月	○ 【歯と口の健康週間献立】 ご飯 カミカミつくだにししゃもの磯辺焼き 白菜とハムの甘酢和え わかめのみそ汁	糸削り(鰹) ロースハム 油揚げ 米みそ しらす干し 刻み昆布 ししゃも あおのり カットわかめ 牛乳	こめ 上白糖 三温糖 じゃがいも いりごま(白) ごま(白)	にんじん はくさい 玉葱	603 27.8
7	火	○ 【開校記念日お祝い献立】 お赤飯 松風焼き 酢の物 沢煮椀	ささげ(乾) 豚ひき肉 とりひき肉 絞豆腐 たまご 米みそ 豚こま 木綿豆腐	わかめ 牛乳 こめもち米 パン粉 上白糖 いりごま(黒) いりごま(白) 油	にんじん ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり たけのこ(水煮缶詰) だいこん	608 25.6
<b>開校記念日</b>						
9	木	○ きつねうどん いももち ひじきのサラダ	鶏肉 油揚げ まぐろ缶詰 えんどう(乾) ひじき 牛乳	冷凍うどん 上白糖 じゃがいも でん粉 油 ごま(白)	こまつな にんじん 干し椎茸 玉葱 ねぎ キャベツ	611 21.1
10	金	○ 【入梅献立】 わかめごはん サケの梅マヨネーズ焼き もやしとハムのゴマ和え キャベツのみそ汁	鮭切り身 ロースハム 木綿豆腐 米みそ たき込みわかめ 牛乳	こめ 上白糖 三温糖 ごま マヨネーズ 油 ごま油 いりごま(白) すりごま(白)	にんじん ねり梅 もやし ホールコーン缶詰 きゅうり キャベツ 玉葱	612 29.3
13	月	○ ご飯 マグロのゴマ付け焼き 焼き肉ごぼうサラダ 具だくさんみそ汁	マグロ切り身 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 大豆(水煮缶詰) 米みそ 牛乳	こめ 上白糖 三温糖 じゃがいも ごま(白) 油 ごま油	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ごぼう キャベツ きゅうり もやし 玉葱	616 29.7
14	火	○ 豆腐とひき肉のあんかけ丼 冷凍みかん もやしときゅうりのポン酢和え	豚ひき肉 木綿豆腐 カットわかめ 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 油 ごま油 いりごま(白)	にんじん 玉葱 干し椎茸 もやし きゅうり レモン 冷凍みかん	597 23.0
15	水	○ コーンマヨトースト ミネストローネ くだもの	ベーコン 鶏肉 レンズまめ(乾) ピザチーズ 粉チーズ 牛乳	食パン じゃがいも マヨネーズ 油 有塩バター	にんじん ホールトマト缶詰 トマトピューレ ホールコーン缶詰 にんにく 玉葱 キャベツ くだもの	620 21.8
16	木	○ 【長野県の郷土料理】 野沢菜ご飯 イカのねぎ塩焼き そくせきつけ 信州きのこそばろ汁	いか切り身 鶏肉 ひき肉牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 板こんにやくでん粉 油 いりごま(白) ごま油	のざわな(塩漬) にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 切干しいたけ 玉葱 しめじ えのきたけ まいたけ	584 29.7
17	金	○ ご飯 お魚ハンバーグ 切干大根サラダ 呉汁	すけとうだら(すり身) とりひき肉 木綿豆腐 たまご 米みそ 大豆 油揚げ 米みそ まいわし(すり身) 牛乳	こめ でん粉 上白糖 じゃがいも 板こんにやく いりごま(白) 油 ごま油	にんじん ほうれんそう 玉葱 しょうが 切干しいたけ こん キャベツ きゅうり ねぎ	662 27.7
20	月	○ ご飯 アジの塩焼き 大根おろし 凍り豆腐とごぼうの揚げ煮 豚汁	まあじ切り身 凍り豆腐 豚こま 大豆 油揚げ 木綿豆腐 米みそ牛乳	こめ でん粉 上白糖 板こんにやく じゃがいも 油	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	650 31.2
21	火	○ 【夏至献立】 たご飯 厚焼きたまご 白菜のみそ汁 きゅうりと大根の甘酢漬	まだこ 豚ひき肉 とりひき肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ 米みそ こんぶ カットわかめ 牛乳	こめ 三温糖 上白糖 油 いりごま(白)	にんじん ねぎ しょうが 玉葱 干し椎茸 だいこん きゅうり はくさい	643 29.8
22	水	○ ひじきご飯 ツナと豆腐のおやき けんちん汁 くだもの	鶏肉 大豆 油揚げ まぐろ缶詰 木綿豆腐 たまご ひじき さくらえび 牛乳	こめ 突きこんにやく 上白糖 でん粉 板こんにやく じゃがいも 油 いりごま(白)	にんじん 葉ねぎ こまつな グリーンピース(冷凍) レモン ごぼう だいこん ねぎ くだもの	656 28.3
23	木	○ 焼きカレーパン コールスローサラダ キャロットポタージュ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) たまご牛乳 生クリーム	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 上白糖 油	にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン缶詰	603 21.1
24	金	○ ちゃんぽんめん じゃがバター くだもの	豚こま なたといか うずら卵(水煮缶詰) 牛乳	蒸し中華めん じゃがいも 油 有塩バター	にんじん にんにく しょうが たけのこ 玉葱 キャベツ ねぎ もやし 干し椎茸 とうもろこし くだもの	624 23.5
27	月	○ ご飯 白身魚のレモン焼き ナスと豚肉の甘辛炒め チンゲン菜のスープ	メルルーサ 豚こま 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 油 ごま油 いりごま(白)	にんじん パセリピーマン チンゲンサイ 玉葱 マッシュルーム レモン なす	635 29.1
28	火	○ ブルコギ丼 海そうサラダ くだもの	豚こま てんぐさ カットわかめ 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 三温糖 油 ごま油 いりごま(白) 油	にんにく にんじん ピーマン 玉葱 もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰 くだもの	604 21.3
29	水	○ 生パスタボロネーゼ ツナコーンサラダ くだもの	豚ひき肉 レンズまめ(乾) まぐろ缶詰 粉チーズ 牛乳	生パスタ 上白糖 オリーブ油 油	にんじん トマトピューレ パセリ ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 セロリ マッシュルーム きゅうり ホールコーン缶詰 くだもの	648 28.4
30	木	○ 【仲良しお弁当集会】 ゆかりご飯 とりのからあげ きんぴらごぼう キャベツとおかかの煮びたし ミントマト	鶏肉 豚こま 油揚げ 糸削り(鰹) 牛乳	こめ でん粉 上新粉 突きこんにやく 上白糖 いりごま(白) 油	にんじん こまつな ミントマト しょうが ごぼう キャベツ	716 25.9

※ 食料量購入の都合により献立を変更することがあります。

### 1人1回あたり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	
今月の平均	627	26.2	29.2	363	2.3	249	0.36	0.51	31	4.4	2.5
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5以下



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

引き落とし日は、6月6日(予備日20日)になります。なお1年生・転入生は6月6日に3か月分の引き落としとなります。