



家庭数配布

(前半)

令和8年度 練馬区立北原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (Kcal)	たんぱく質 (%)
1	月	^{かいにきねんび} 開校記念日 お赤飯 ぶりの照り焼き 野菜ののり和え お祝いすまし汁	○	ぎゅうにゅう ぶり のり とりになく なんと とうふ	こめ もちごめ あかまい くろごま さとう かたくりこ	しょうが はくさい こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	565	19.4
2	火	麦ごはん プルコギ トックスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたになく とりになく たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら あかピーマン りんご ほししいたけ だいこん たけのこ こまつな	591	17.7
3	水	ツナトースト バジルドレサダ クリームスープ	○	ツナ だいず チーズ ぎゅうにゅう とりになく レンズまめ だっしふんにゅう なまクリーム	しょくパン こめあぶら マヨネーズ(卵なし) さとう じゃがいも こめこ パター	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが コーン パセリ	589	16.2
4	木	^{ねりまさん} ^{しょうび} 練馬産 キャベツ使用日 麦ごはん 練馬産キャベツの回鍋肉 あおりビーンズポテト	○	ぎゅうにゅう ぶたになく だいず あおのり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ピーマン あかピーマン	595	15.2
5	金	ごはん さわらの薬味焼き じゃがいも入りきんぴら キャベツと小松菜のみそ汁	○	ぎゅうにゅう さわら ぶたになく あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん キャベツ さやいんげん こまつな	603	18.2
8	月	ごはん いかのチリソース ナムル 春雨スープ	○	ぎゅうにゅう いか ぶたになく なんと	こめ かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん こまつな キャベツ	557	18.4
9	火	あぶたま丼 茎わかめの中華和え ココア豆	○	あぶらあげ とりになく たまご ぎゅうにゅう わかめ だいず きなこ	こめ おおむぎ さとう ごま こめあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし	576	16.7
10	水	ポークカレーライス ごぼうチップサラダ	○	ぶたになく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ こまつな コーン	629	13.7
11	木	^{にゅうばい} 入梅日 麦ごはん 家常豆腐 野菜の梅和え あじさゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたになく みそ あつあげ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんにく キャベツ うめ さやいんげん だいこん きゅうり ぶどうジュース	612	15.6
12	金	ひじきごはん ししゃもの磯部揚げ なまあげのみそ汁	○	とりひきになく ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりになく あつあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ	にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	612	17.6
15	月	あんかけ焼きそば のりポテト	○	ぶたになく いか えび ぎゅうにゅう あおのり	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ でんがん ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ	628	18.5

歯と口の健康週間(4~10日)

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
 ※太字の食材は練馬区産を使用予定です



6月の献立

(後半)

令和8年度 練馬区立北原小学校

家庭数配布

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)
16	火	ごはん さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き やさい 野菜のおかか和え 具だくさん汁	○	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ マヨネーズ(卵なし) こめあぶら	しょうが パセリ キャベツ にんじん はくさい こまつな ごぼう だいこん しめじ	527	20.5
17	水	ぶどうパン ポテトグラタン やさい 野菜スープ	○	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ベーコン レンズまめ	ぶどうパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな	577	15.2
18	木	♪練馬産 キャベツ使用日♪ ごはん キャベツバーグ やさい しおこんぶあ 野菜の塩昆布和え キャベツのみそ汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しおこんぶ あぶらあげ わかめ みそ	こめ パンこ さとう マヨネーズ(たまごなし) かたくりこ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	603	17.0
19	金	まめわかごはん にとうふ あ 肉豆腐 揚げたこ焼き	○	だいず わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ たら はんぺん たこ あおのり かつおぶし	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう やきふ かたくりこ こむぎこ	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ こまつな しょうが ねぎ たけのこ	617	20.2
22	月	きなこ揚げパン にんじんご 肉団子スープ えのきサラダ	○	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく おから みそ とうふ	ねじりパン グラニューとう さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ こめあぶら	しょうが ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	555	16.6
23	火	クファージュシー イナムドゥチ サーターアングギー	○	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ みそ たまご	こめ もちごめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも こむぎこ くろざとう	ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	623	15.5
24	水	♪練馬産 じゃがいも使用日♪ もちごめ 麦ごはん のりと昆布の佃煮 しおこんぶ 塩肉じゃが じゃこ入り和風サラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ のり こんぶ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	559	15.9
25	木	サーモンクリームスパゲティ オニオンドレッシングサラダ くだもの(オレンジ)	○	ベーコン ぎゅうにゅう さけ チーズ なまクリーム	スパゲティ こめあぶら オリーブ油 バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ レモン オレンジ	596	17.0
26	金	ごはん さばのカレー焼き きりぼしいこん ふく に 切干大根の詰め煮 にらたま汁	○	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ たまご	こめ こめあぶら さとう かたくりこ しょうないふ	にんにく しょうが きりぼしいだいこん にんじん ほししいたけ えのきたけ にら	542	19.9
29	月	チキンライス チーズオムレツ ジュリアンスープ	○	とりもも ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ レンズまめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマトピューレ グリンピース にんにく キャベツ こまつな	631	18.6
30	火	ビビンバ ワンタンスープ	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう なると	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワンタン	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし こまつな キャベツ ねぎ	554	18.3

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
6月平均 (中学年)	588	17.3	33.6	2.4	347	87	2.2	205	0.29	0.47	14	5.4