

令和7年



6月献立表



練馬区立関町小学校

実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
日	曜		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人1日あたり (kcal)	1人1日あたり (%)
2	月	牛乳 とり肉とごぼう のこはん 大豆とじゃこのあけに 五目汁	かみかみメニュー		とり肉 油揚げ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 もち米 ごま油 さとう 油 かたくり粉 さつまいも じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	616	15.6	
3	火	牛乳 れんこんきんぴら丼 みそけんちん汁	かみかみメニュー		ふた肉 牛乳 とり肉 豆腐 みそ	米 大麦 ごま油 油 さとう こんにゃく じゃがいも	れんこん ごぼう にんじん 大根 ししいたけ ねぎ 小松菜	595	15.9	
4	水	牛乳 ごぼう入り ドライカレー ベーコンと野菜のソテー	かみかみメニュー		ふた肉 大豆 牛乳 ベーコン	米 大麦 油 小麦粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ごぼう 青ピーマン レーズン トマトピューレ コーン キャベツ 小松菜	570	14.0	
5	木	牛乳 ガーリックトースト キャベツのソテー ボークビーンズ	かみかみメニュー アメリカ料理		牛乳 ふた肉 大豆	食パン マーガリン(乳不使用) 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく パセリ キャベツ コーン にんじん しょうが たまねぎ トマトピューレ グリンピース	597	14.1	
6	金	牛乳 ごはん ししゃものからあげカレー風味 くわがめのきんぴら 野菜のみそ汁	かみかみメニュー		牛乳 ししゃも ふた肉 わかめ 油揚げ みそ	米 かたくり粉 油 ごま油 こんにゃく さとう	ごぼう にんじん 大根 たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ 小松菜	550	15.3	
9	月	牛乳 土和田バラ焼き丼 せんべい汁	青森県の郷土料理		ふた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 はちみつ さとう かたくり粉 こんにゃく 南部せんべい	たまねぎ にんじん 白菜 りんご にんにく しょうが ごぼう 大根 ぶなしめじ ねぎ 小松菜	619	15.7	
10	火	牛乳 スパゲッティラタトゥイユ 小松菜とコーンいため みかんゼリー	旬の食材 スズキニ なす		ベーコン とり肉 牛乳 アガー	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 油 さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 なす スズキニ もやし コーン 小松菜 みかんジュース	547	16.2	
11	水	牛乳 麦ごはん 練馬キャベツの ホイコーロー あおなのちゅうかスープ	練馬区産のキャベツ を使います！		牛乳 みそ ふた肉 とり肉	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ 青ピーマン キャベツ ぶなしめじ ほうれん草 小松菜	594	16.8	
12	木	牛乳 梅ごはん 魚の西京やき 三色いため 具だくさんすまし汁	11日入梅		牛乳 魚 みそ とり肉 豆腐 油揚げ	米 ごま さとう 油 じゃがいも こんにゃく	梅 しょうが もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	547	20.0	
13	金	牛乳 チャプチェ丼 大根のいためナムル くだもの(予定:メロン)	旬のくだもの 予定:メロン		ふた肉 牛乳	米 大麦 油 春雨 さとう かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ ねぎ もやし 小松菜 大根 くだもの(予定:メロン)	594	14.5	
16	月	牛乳 長崎ちゃんぽん風 ラーメン 大学いも	長崎県の郷土料理		ふた肉 なんと(山芋なし) いか 牛乳	中華めん 油 ごま油 さつまいも 油 さとう 水あめ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	590	15.2	
17	火	牛乳 ルーローハン ビーフンスープ	台湾料理		ふた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ビーフン ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ しいたけ 白菜	560	15.0	
18	水	牛乳 麦ごはん シャージャン豆腐 ビーフンのちゅうかういため			牛乳 ふた肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 ビーフン	しょうが にんにく ししいたけ だけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし 小松菜	645	17.0	
19	木	牛乳 ミルクパン シェパードパイ風 ミートソースやき ABCスープ	イギリス料理		牛乳 とり肉 ふた肉 ピザチーズ 大豆	ミルクパン 油 さとう じゃがいも ABCマカロニ(卵なし)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン キャベツ 小松菜	579	18.4	
20	金	牛乳 こんぶごはん あつやきたまご いなか汁			とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 とり肉 大豆 卵 みそ	米 油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース 大根 えのきだけ 小松菜	586	18.2	
23	月	牛乳 ししじゅうしい サーターアンダギー イナムドゥチ	23日:沖縄県の日 →沖縄県の郷土料理		ふた肉 刻み昆布 牛乳 油揚げ みそ	米 油 小麦粉 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん さやいんげん 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	570	14.2	
24	火	牛乳 ごはん じゃごふりかけ 野菜とちくわのいため物 練馬じゃがいものそばろに	練馬区産のじゃがいも を使います！		牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ちくわ(山芋なし) ふた肉	米 ごま さとう 油 じゃがいも こんにゃく かたくり粉	にんじん もやし 小松菜 しょうが たまねぎ ししいたけ さやいんげん	572	15.5	
25	水	牛乳 ナン キーマカレー 野菜のソテー あじさいゼリー	ナン、カレー:インド料理 季節の献立 あじさいゼリー		牛乳 ふた肉 大豆 粉チーズ 寒天缶 アガー	ナン 小麦粉 バター 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ 青ピーマン キャベツ コーン ぶどうジュース	577	15.9	
26	木	牛乳 ごはん いかの甘辛あげ キャベツの塩こんぶいため とうふのすまし汁			牛乳 いか 塩こんぶ とり肉 豆腐	米 かたくり粉 油 さとう ごま ごま油	しょうが キャベツ にんじん もやし 大根 ししいたけ 小松菜 ねぎ	571	17.1	
27	金	牛乳 ブルコギ丼 いためナムル くだもの(予定:れいとうみかん)	くだもの 予定:れいとうみかん		ふた肉 牛乳	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま	たまねぎ 白菜 にんじん にんにく しょうが りんご なら もやし 小松菜 くだもの(予定:冷凍みかん)	581	15.6	
30	月	牛乳 チキンライス 白身魚のおうごんやき マカロニスープ			とり肉 牛乳 白身魚 みそ	米 油 さとう マヨネーズ(エッグフリー) シェルフマカロニ(卵なし)	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース パセリ にんにく キャベツ 小松菜	552	19.7	

※ 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

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	582	16.2	30.3	2.6	326	86	2.2	233	0.31	0.44	16	6.1

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク