

令和2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)	たんぱく質 (%)
15	月	りんごジュース 米粉のハヤシライス	ぶた肉 豆乳	米 麦 油 ジャがいも 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビーマン りんごジュース	620	10.1
16	火	牛乳 中華丼	ぶた肉 なたと えび 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ ねぎ	564	15.4
17	水	牛乳 チャブチェ丼	ぶた肉 牛乳	米 麦 油 はるさめ 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ もやし 小松菜	588	14.1
18	木	牛乳 チリビーンズドッグ ツナサラダ	ぶた肉 大豆 牛乳 ツナ	コッパン 油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	584	15.8
19	金	牛乳 スタミナ丼	ぶた肉 牛乳	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく にんじん りんご にんにく	588	16.0
22	月	牛乳 チキンカレーライス	とり肉 チーズ 牛乳	米 麦 油 ジャがいも バター 小麦粉 ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	695	11.3
23	火	牛乳 きのこのピラフ ポテトグラタン	とり肉 牛乳 チーズ	米 油 小麦粉 バター ジャがいも パン粉	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん ビーマン にんにく パセリ	616	12.5
24	水	牛乳 ごはん ねりまキャベツのホイコーロー	牛乳 みそ ぶた肉	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン キャベツ	593	15.9
25	木	牛乳 豆腐とぶた肉のあんかけ丼	ぶた肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ねぎ 小松菜	577	16.2
26	金	牛乳 チャーハン れんこんしゅうまい りんごゼリー	ぶた肉 焼き豚 牛乳 アガー	米 油 しゅうまいの皮 ごま油 かたくり粉 砂糖	にんじん ねぎ 小松菜 たまねぎ れんこん しいたけ グリーンピース りんごジュース	639	15.0
29	月	牛乳 えびクリームライス 枝豆のサラダ	とり肉 えび 牛乳 生クリーム	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり 枝豆	625	13.4
30	火	牛乳 ホットロールサンド パンネソテー オレンジゼリー	ソーセージ チーズ 牛乳 ベーコン アガー	食パン マカロニ 油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン オレンジジュース	576	15.5

※ 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。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	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	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	605	14.2	28.1	297	73	1.5	198	0.42	0.43	23	3.4	2.0
摂取基準	650	12~20	20~30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク



6月の献立は、安全を第一に考え、できるだけ少人数の給食当番で配膳ができる献立にしました。品数は少ないですが、その分具たくさんにして対応していますので、ご理解いただければ幸いです。

