

平成27年度 6月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー/kcal たんぱく質/g
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品			
1	月	○	ジャンバラヤ カラフルサラダ キャラメルポテト	ウィンナー とり肉 牛乳	米 むぎ さとう さつまいも 油 バター	米 むぎ さとう さつまいも 油 バター	にんじん 青ピーマン トマト缶 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにくキャベツ コーン もやし	688 17.2		
2	火	○	麦ごはん、ひじきふりかけ ししゃものカレー揚げ グリーンアスパラのおかかあえ、みそ汁	(かつお節) みそ 牛乳 ひじき ししゃも わかめ	米 むぎ さとう 小麦粉 じゃがいも ごま油	米 むぎ さとう 小麦粉 じゃがいも ごま油	アスパラガス にんじん こまつな だいこん	602 26.5		
3	水	○	麦ごはん 西湖豆腐 大根の華風和え	ぶた肉 とうふ 牛乳	米 むぎ さとう でんぶん 油 ごま油 ごま	米 むぎ さとう でんぶん 油 ごま油 ごま	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 たけのこ ねぎ だいこん きゅうり	586 24.6		
4	木	○	かむかむごはん 豆あじの玉ねぎソース いも団子汁	(かつお節) 大豆 豆あじ ぶた肉 みそ 牛乳 ひじき	米 むぎ さとう でんぶん 小麦粉 じゃがいも 油	米 むぎ さとう でんぶん 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん さやいんげん 小まつな コーン たまねぎ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	668 30.7		
5	金	○	食パン、りんごとにんじんのジャム スペイン風オムレツ 白インゲン豆のスープ	ベーコン ぶた肉 たまご いんげんまめ 牛乳	食パン さとう 水あめ じゃがいも オリーブ油 油	食パン さとう 水あめ じゃがいも オリーブ油 油	パセリ にんじん さやいんげん りんご レモン にんにく たまねぎ キャベツ	686 29.5		
8	月	○	焼き鳥丼 青梗菜スープ	とり肉 牛乳 のり わかめ	米 むぎ さとう でんぶん ごま油	米 むぎ さとう でんぶん ごま油	にんじん ちんげんさい しょうが ねぎ たけのこ 干し椎茸 たまね ぎ しめじ	612 24.9		
9	火	○	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 もやしと胡瓜のごま酢あえ	ぶた肉 牛乳	米 むぎ じゃがいも さとう ずでんぶん でんぶん さとう 油 ごま油	米 むぎ じゃがいも さとう ずでんぶん でんぶん さとう 油 ごま油	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ もやし きゅうり	593 19.0		
10	水	○	あしたばパン トマトシチュー フレンチサラダ	ベーコン とり肉 いんげんまめ 牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	あしたばパン さとう 小麦粉 油 バター じゃがいも	あしたばパン さとう 小麦粉 油 バター じゃがいも	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり もやし コーン	627 22.7		
11	木	○	梅ちりめんごはん 魚のにんにくみそ焼き のっぺい汁	さば (かつお節) ぶた肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ (こんぶ)	米 むぎ さとう じゃがいも こんにゃく ちくわふ でんぶん ごま油 ごま	米 むぎ さとう じゃがいも こんにゃく ちくわふ でんぶん ごま油 ごま	にんじん こまつな うめ にんにく ねぎ だいこん	639 30.5		
12	金	○	ピザトースト レタスとベーコンのスープ あじさいゼリー	ベーコン ウィナー 牛乳 ピザチーズ	食パン さとう じゃがいも 油	食パン さとう じゃがいも 油	トマト缶 青ピーマン にんじん ちんげんさい にんにく コーン たまねぎ マッシュルーム セロリー レタス ぶどうジュース	576 21.5		
15	月	○	麦ごはん 家常豆腐 五色ナムル、すいか	ぶた肉 生揚げ みそ牛乳	米 むぎ さとう でんぶん ごま油 油	米 むぎ さとう でんぶん ごま油 油	にんじん ちんげんさい たけのこ 干し椎茸 キャベツ しょうが にんにくもやし きゅうり ぜんまい しめじ すいか	646 26.8		
16	火	○	麦ごはん さんが焼きのおろし煮 豆乳仕立ての野菜汁	ムロアジ とり肉 みそ たまご みそ 豆乳 (かつお節) 牛乳	米 むぎ でんぶん さとう さつまいも こんにゃく ごま油	米 むぎ でんぶん さとう さつまいも こんにゃく ごま油	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ	631 32.1		
17	水	○	スパゲティミートソース 海藻サラダ	ぶた肉 牛乳 パルメザンチーズ わかめ	スパゲティ さとう 油	スパゲティ さとう 油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	642 26.2		
18	木	○	ゆかりごはん きすのフライ甘酢あん ごま和え、すまし汁	きす (かつお節) とうふ 牛乳	米 むぎ 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん 油 ごま	米 むぎ 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん 油 ごま	しそ こまつな にんじん キャベツ もやし ねぎ だいこん	608 26.9		
19	金	○	きんぴらバーガー きゃべつつのクリームスープ フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉 ベーコン 豆乳 牛乳 ピザチーズ 生クリーム 寒天	丸パン さとう じゃがいも 小麦粉 ごま油 バター	丸パン さとう じゃがいも 小麦粉 ごま油 バター	にんじん パセリ ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ みかん缶 バイン缶 もも缶	683 24		
22	月	○	あぶたま丼 野菜のごま酢 さくらんぼ	とり肉 たまご 油揚げ (かつお節) 牛乳 こんぶ	米 むぎ さとう でんぶん ごま	米 むぎ さとう でんぶん ごま	こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし さくらんぼ	650 24.3		
23	火	○	シーフードピラフ もやしスープ ビーンズサラダ	とり肉 いか むきえび ぶた肉 ひよこまめ いんげんまめ 青大豆 牛乳	米 むぎ でんぶん さとう バター 油	米 むぎ でんぶん さとう バター 油	にんじん 青ピーマン こまつな たまねぎ コーン セロリー もやし きゅうり キャベツ	569 23.1		
24	水	○	みそラーメン 大学芋	ぶた肉 みそ 牛乳	中華めん でんぶん さつまいも さとう 水あめ油 バター ごま油 ごま	中華めん でんぶん さつまいも さとう 水あめ油 バター ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ コーン ねぎ	699 22.2		
25	木	○	麦ごはん 魚の西京焼き キャベツの昆布漬、けんちん汁	さわら みそ ぶた肉 とうふ (かつお節) 牛乳 きざみ昆布	米 むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	米 むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	584 29.7		
26	金	○	シナモントースト 野菜のトマトスープ カントリーサラダ	とり肉 ベーコン いんげんまめ 牛乳	食パン さとう じゃがいも マカロニ さとう マーガリン 油	食パン さとう じゃがいも マカロニ さとう マーガリン 油	にんじん トマト缶 青ピーマン セロリー たまねぎ コーン きゅうり キャベツ だいこん レモン	612 20.5		
27	土	○	ポークカレー ひじきサラダ	ぶた肉 牛乳 ひじき	米 むぎ じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター	米 むぎ じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん にんにく しょうが セロリー たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	643 19.6		
30	火	○	豚肉のしぐれごはん 焼きししゃも 小松菜のからししょうゆ 豆腐のみそ汁	ぶた肉 (かつお節) みそ とうふ 油揚げ 牛乳 ししゃも わかめ (こんぶ)	米 むぎ さとう	米 むぎ さとう	さやいんげん こまつな にんじん ごぼう しょうが もやし たまねぎ ねぎ	605 28.3		

	エネルギー		脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン				食塩	食物繊維
	kcal	たんぱく質 g				g	mg	mg	mg		
6月平均	628	25.0	19.4	2.4	352	198	0.32	0.48	18	2.7	4.9
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

