平成28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 血や肉になる食品	黄色の食品 熱や力のもとになる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	エネルギー/kcal たんぱく質/g
1	水	○	スパゲティミートソース アスパラサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	スパゲティ さとう あぶら	にんじん アスパラガス にんにく しょうが たまねぎ マッシュルームキャベツ きゅうり	654 26.7
2	木	○	むぎごはん さわらのさいきょうやき キャベツのこんぶづけ、さわにわん	さわら みそ（かつおぶし） ぶたにく ぎゅうにゅう （こんぶ）	こめ むぎ さとう ごま	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ほししいたけ	544 26.2
3	金	○	あぶたまどん さやいんげんのみそしる	とりにく たまご あぶらあげ （かつおぶし）みそ ぎゅうにゅう（こんぶ）	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	にんじん さやいんげん たまねぎ グリンピース	671 27.5
6	月	○	かむかむごはん やきししゃも きゅうりのあまずあえ、あおなのみそしる	（かつおぶし）だいず あぶらあげ みそ ひじき ししゃも（こんぶ）	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん こまつな コーン きゅうり だいこん	578 25.1
7	火	○	インディアントースト レタスとじゃがいものスープ カミカミサラダ	ぶたにく ベーコン さきいか ぎゅうにゅう ピザチーズ	しょくパン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな たまねぎ にんにく セロリー レタス もやし きゅうり キャベツ	567 23.3
8	水	○	むぎごはん ジャージャンどうふ だいずとじゃこのてりに、メロン	なまあげ ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま	にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく メロン	714 31.6
9	木	○	ひじきチャーハン きりぼしだいこんのナムル トックスープ	やきぶた ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こめ むぎ さとう トックもち あぶら ごまあぶら ごま	こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし しょうが ほししいたけ だいこん はくさいキムチ	576 21.6
10	金	○	うめちりめんごはん さかなのふうみやき いもだんごじる	さわら ぶたにく みそ （かつお節）ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん こまつな うめ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう	646 32.1
13	月	○	まっちゃトースト トマトシチュー フレンチサラダ	ベーコン とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム パルメザンチーズ	しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	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	653 22.5
14	火	○	オムチキライス パプリカのサラダ あじさいゼリー	とりにく たまご ぎゅうにゅう カルピス	こめ むぎ さとう あぶら バター ごま	トマトジュース にんじん パプリカ たまねぎ マッシュルーム グリンピースキャベツ きゅうり だいこん クランベリージュース	587 20.8
15	水	○	ぶたのしょうがやきどん みそしる	ぶたにく みそ（かつおぶし） ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	608 27.7
16	木	○	カレーライス パリパリサラダ フルーツポンチ 給食試食会 5年生移動教室	ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら ワンタンのかわ	にんじん にんにく しょうが りんご セロリー たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン みかんかん パインかん ももかん	746 20.2
17	金	○	むぎごはん さかなのにんにくみそやき やさいのからしあえ、けんちんじる	さば みそ とりにく あぶらあげ （かつおぶし）とうふ ぎゅうにゅう（こんぶ）	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも ごまあぶら ごま あぶら	にんじん こまつな にんにく ねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん	640 30.7
20	月	○	むぎごはん わふうメンチカツ はりはりづけ、いなかじる 5年生振替休日 6年生こころの劇場	ぶたにく あぶらあげ みそ （かつおぶし）ぎゅうにゅう （こんぶ）	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	しそ にんじん こまつな にんにくしょうが たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん ごぼう ねぎ もやし	719 27.8
21	火	○	たこのパプリカライス ごまドレッシングサラダ ポテトのチーズやき	まだこ ベーコン ぎゅうにゅう ピザチーズ	こめ さとう じゃがいも バター あぶら ごま	にんじん ピーマン パセリ にんにく たまねぎ もやし キャベツ	601 20.3
22	水	○	ミルクパン スペインふうオムレツ バミセリスープ、さくらんぼ	ベーコン ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう ピザチーズ	ミルクパン じゃがいも パミセリ オリーブオイル バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ セロリー にんにくキャベツ マッシュルーム さくらんぼ	616 28.6
23	木	○	ごもくしょうゆラーメン てづくりメンマ だいがくいも	ぶたにく（さばぶし） （かつおぶし）ぎゅうにゅう わかめ	むしちゅうかめん でんぷん さとう さつまいも みずあめ あぶら ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ ねぎ たけのこ	670 22.6
24	金	○	チリビーンズライス ごぼうサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎさとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん トマトジュース にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルームキャベツ きゅうり ごぼう	638 23.8
27	月	○	むぎごはん シーホーどうふ ちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん トマト にら にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	604 25.0
28	火	○	むぎごはん、のりのつくだに まめあじのたまねぎソース ｱｽﾊﾟﾗのおかかあえ、たたき汁	まめあじ（かつおぶし）むろあじ たまご みそ とうふ ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	アスパラガス あしたば たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ	582 29.7
29	水	○	セルフてりやきバーガー しろいんげんまめとトマトのスープ あおのりポテト	とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう あおのり	まるパン さとう でんぷん マカロニ じゃがいも あぶら	にんじん トマトかん ピーマン しょうが キャベツ セロリー にんにく たまねぎ	599 28.1
30	木	○	シーフードピラフ もやしスープ すいか	とりにく いか むきえび ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん あぶら バター	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ コーン セロリー もやし すいか	522 19.7

	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン				食塩	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	レチノール当量μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
6月平均	624	25.5	19.2	2.4	345	196	0.33	0.48	18	3.0	4.8
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。

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク