



実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量 (kcal) (%)
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	水	パエリア 牛乳 かぼちゃの豆乳グラタン ジュリエンスープ	牛乳 いか あさり 鶏肉 豆乳 しら まめ 白いんげん豆	こめ おおむぎ あぶら さとう こめこ 米 大麦 油 砂糖 米粉	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム かぼちゃ しめじ パセリ にんじん キャベツ えのき こまつな	610 16.8
2	木	むぎはん 麦ご飯 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 はなまるスープ 冷凍もも	牛乳 鶏肉 なたと	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ 米 大麦 油 片栗粉 じゃがいも さとう 砂糖	にんにく しょうが にんじん コーン たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ こまつな もも	654 13.8
3	金	とうもろこしご飯 牛乳 鮭の塩麹焼き こまつな 小松菜とさつま揚げの炒め物 みそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 生揚げ みそ	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油 さつまいも	コーン にんじん こまつな もやし えのき	591 21.7
6	月	むぎはん 麦ご飯 牛乳 小魚ふりかけ 豚肉と冬 瓜のみそ炒め だんご汁 すもも	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 かつおぶし 豚肉 みそ 鶏肉	こめ おおむぎ あぶら さとう しらたきだんご 米 大麦 油 砂糖 白玉団子 じゃがいも	にんじん だいこん とうがん 干しいたけ こまつな	640 18.5
7	火	ちらしずし 牛乳 たなばた 七夕汁 みかん入りミルクゼリー	牛乳 鶏肉 さつま揚げ えび 寒天 刻みのり ちらしかまぼこ 生クリーム	こめ こめ あぶら さとう 米 もち米 油 砂糖 そうめん	にんじん 干しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん だいこん たまねぎ こまつな こまつな みかん	603 17.4
↑7/7 (火) は七夕です。七夕を代表する行事食はそうめんです。七夕汁はそうめんと星形のかまぼこを入れて天の川に見立てています。						
8	水	もりおか 盛岡じゃじゃ麺 牛乳 フライドポテト 冷凍パイ	牛乳 豚肉 みそ	れいとう 冷凍うどん 油 砂糖 片栗粉 あぶら ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん もやし きゅうり バイナッブル	589 16.8
↑7/8 (水) は練馬区一斉給食の日です。区内で収穫されたじゃがいもが教育委員会より納品されます。子どもたちの大好きなフライドポテトを作ります。						
9	木	むぎはん 麦ご飯 牛乳 お魚ハンバーグ もやしと小松菜の生姜炒め みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 いわし すり身 すけとうだらすり身	こめ おおむぎ かたくりこ 米 大麦 片栗粉 じゃがいも こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん しめじ ねぎ	580 18.1
10	金	チーズ入りタコライス 牛乳 ゴーヤチャンプル もずくスープ	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 もずく かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ 米 大麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ しょうが 干しいたけ もやし にがうり えのき ねぎ	672 19.2
13	月	はちみつレモントースト 牛乳 ペンネソテー パンプキンシチュー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	しょく 食パン バター はちみつ さとう あぶら 油 ペンネマカロニ じゃがいも 米粉	レモン果汁 にんにく たまねぎ トマト缶 ピーマン にんじん しめじ かぼちゃ パセリ	614 14.3
14	火	えだまめ 枝豆ご飯 牛乳 あじのねぎみそ焼き む 蒸しとうもろこし けんちん汁	牛乳 あじ みそ 鶏肉 豆腐	こめ おおむぎ 米 大麦 ごま みそ 砂糖 こんにやく さといも	えだまめ しょうが ねぎ にんじん とうもろこし ごぼう だいこん	602 21.5
↑7/14 (火) 1.2年生が1時間目に頑張って皮むきしてくれたとうもろこしを蒸して提供します。						
15	水	ちりめん菜飯 牛乳 小松菜入り卵焼き とうがんじる 冬瓜汁 すいか	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 鶏卵	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 砂糖 こんにやく	たまねぎ にんじん 干しいたけ こまつな とうがん えのき すいか	580 18.7
16	木	なつゆさい 夏野菜カレー 牛乳 キャベツ炒め れいとう 冷凍みかん	牛乳 豚肉	こめ おおむぎ あぶら こめこ 米 大麦 油 じゃがいも 米粉	にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん なす スッキーニ ピーマン キャベツ こまつな みかん	653 12.1
※ 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12回						

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	616	17.3	28.2	2.3	328	93	2.5	264	0.32	0.47	20	6.3

6月の使用食材産地

牛乳...東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、秋田 米...青森 大麦...福井 米粉...埼玉 片栗粉、大豆...北海道 卵...栃木 豚肉...青森  
 鶏肉...青森、岩手 こんにやく...群馬 かつおぶし...静岡・九州 ちりめんじゃこ...兵庫、瀬戸内 秋鮭...北海道、三陸 あじ...長崎  
 いわし...千葉、青森 えび...ベトナム、インド いか...ペルー みそ...長野・岩手 もみのり...有明海、瀬戸内海 ひじき...長崎、三重  
 切干大根...宮崎 干し椎茸...大分 キムチ...長野、茨城 りんご...青森 レッドメロン...茨城 さくらんぼ...山形 人参...千葉、茨城 きゅうり...群馬  
 にんにく、牛蒡...青森 生姜、赤ピーマン...高知 えのき、しめじ、白菜...長野 茄子...埼玉 もやし...栃木 セロリ...静岡 万能ねぎ...福岡  
 なら、ピーマン、チンゲンサイ、ほうれん草、れんこん...茨城 ねぎ...千葉、茨城 さつま芋...千葉 いんげん...茨城、千葉 スッキーニ...群馬  
 じゃがいも...鹿児島、千葉 小松菜...練馬、埼玉 玉葱...香川、練馬 キャベツ、大根...練馬