

令和2年度 6月の献立



大泉西小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
15	月	こめっこカレーライス 牛乳	ぶたにく エバミルク ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ トマトかん にんじん	707	13.2	28.5	1.9
16	火	チキンライス もやしコーンソテー 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	トマトジュース にんにく たまねぎ もやし コーン こまつな にんじん	582	15.3	27.8	1.6
17	水	ご飯 鶏肉と厚揚げのみそ煮 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ わけぎ	647	15.9	29.2	1.5
18	木	きなこ揚げパン ポークビーンズ 牛乳	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく エバミルク だいた	コッペパン あぶら さとう バター じゃがいも こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん マッシュルーム さやいんげん セロリー	691	16.3	37.3	1.8
19	金	チャーハン 豆腐スープ 牛乳	ぶたにく ポンレスハム たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	596	17.4	31.1	1.9
22	月	フィッシュバーガー ミネストローネ 牛乳	しいら ぎゅうにゅう とりにく だいた チーズ ベーコン	まるパン こむぎこパンこ じゃがいも オリーブゆ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ えだまめ セロリー キャベツ	613	19.4	32.3	2.4
23	火	じゃこご飯 肉じゃが 牛乳	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら しらたき じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	684	15.4	26.2	1.7
24	水	★練馬区一斉キャベツの日★ 練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ	585	14.0	30.0	1.3
25	木	ソース焼きそば 大豆いりこスナック 牛乳	ぶたにく かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいた	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん	686	16.3	33.6	3.2
26	金	とうもろこしご飯 えびと野菜の旨煮 牛乳	ぎゅうにゅう えび あつあげ	こめ あぶら	コーン しょうが たまねぎ キャベツ さやいんげん にんじん	530	17.2	27.7	1.4
29	月	中華おこわ 肉団子と春雨のスープ 牛乳	やきぶた かいばしら ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ もちごめ ごまあぶら はるさめ でんぷん	ほししいたけ にんじん たけのこ えだまめ チンゲンサイ しょうが たまねぎ もやし	569	16.6	28.9	1.9
30	火	ご飯 白身魚のあんかけ 牛乳	ぎゅうにゅう メルルーサ	こめ でんぷん あぶら さとう	しょうが あかピーマン にんじん たまねぎ	621	14.4	32.3	1.1

※ 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 (ugRAE)	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	626	15.9	30.5	1.8	321	95	2.3	184	0.50	0.49	24	3.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上