



# 6月の献立表



平成27年度

練馬区立大泉北小学校

日	牛乳	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		
2火	○	ポークカレーライス フルーツポンチ	豚肉 牛乳		米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター		にんじん トマト缶 しょうが 玉葱 にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	726 19.2	
3水	○	ご飯 信田煮 しゃべこと汁 (岩手の郷土料理)	鶏肉 (削り節) 油揚げ 豚肉 大正金時 豆腐 牛乳		米 砂糖 油		にんじん さやいんげん 玉葱 だけのこ ごぼう だいこん ねぎ	624 26.4	
4木	○	そばろご飯 切干大根の含め煮 けんちん汁	鶏肉 米みそ 油揚げ (削り節) 鶏肉 豆腐 牛乳		米 もち米 砂糖 じゃがいも 油		にんじん しょうが グリンピース 切干しだいこん ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	593 23.2	
5金	○	ご飯 お魚の揚げびたし 小松菜のおかかあえ	メルルーサ (削り節) 粉かつお		米 がたくり粉 上白糖 油		かぼちゃ にんじん こまつな なす 玉葱 だいこん	638 24.1	
8月	○	ジャンバラヤ ガイヤー トマトスープ	豚肉 ウィナー 鶏肉 ベーコン 牛乳		米 三温糖 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 油		にんじん 青ピーマン 赤ピーマン トマト にんにく 玉葱 マッシュルーム 黄ピーマン	697 28.2	
9火	○	ご飯 しお肉じゃが 野菜の煮びたし	豚肉 さつまいも かつお節 牛乳		米 じゃがいも 砂糖 油 こんにゃく		にんじん さやいんげん こまつな 干し椎茸 玉葱 キャベツ	610 20.2	
10水	○	ご飯 鮭の焼きつけ もやしとわかめのサラダ どさんこ汁	鮭 (削り節) 豚肉 牛乳 油揚げ 米みそ わかめ		米 砂糖 じゃがいも 油 バター		にんじん もやし 玉葱 コーン キャベツ えのきたけ ねぎ	632 31.2	
11木	○	大泉のパン 鶏肉のマーマレード焼き パプリカサラダ コーンポテトスープ	鶏肉 牛乳		大泉のパン 砂糖 じゃがいも 油		赤ピーマン にんじん ほうれんそう にんにく しょうが マーマレード だいこん もやし 黄ピーマン 玉葱 コーン	573 23.2	
12金	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ぶどう豆 みそ汁 くだもの	豚肉 油揚げ 大豆 (削り節) 米みそ 牛乳		もち米 米 麦 砂糖 さつまいも 油		にんじん かぼちゃ こねぎ ごぼう えだまめ なす 玉葱 すいか	656 25.2	
15月	○	ご飯 肉豆腐 野菜ソテー	(削り節) 豚肉 焼き豆腐 牛乳		米 しらたき 焼きふ 砂糖 油		にんじん チンゲン菜 赤ピーマン 玉葱 青ピーマン 干し椎茸 えのきたけ もやし キャベツ	605 28.7	
16火	○	ご飯 温野菜の蒸し豚のせ みそ汁	豚肉 豆腐 (削り節) 米みそ 牛乳 わかめ		米 砂糖 じゃがいも 練りごま ごま油		にんじん アスパラガス しょうが キャベツ コーン ねぎ	645 27.7	
17水	○	みそラーメン 手作りメンマ くだもの	米みそ 豚肉 牛乳		蒸し中華めん 砂糖 ごま油 ラード 練りごま 油		にんにく しょうが ねぎ 玉葱 もやし キャベツ コーン メンマ 冷凍みかん にんじん	697 28.1	
18木	○	ご飯 豆腐の中華風うま煮 カリカリ油揚げのサラダ	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳		米 砂糖 くず粉 油 ごま油		にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ 玉葱 はくさい キャベツ きゅうり	572 21.7	
19金	○	お赤飯 メダイの西京焼き 野菜のおひたし こづゆ(福島の郷土料理)	ささげ メダイ 米みそ 粉かつお 干し貝柱 (削り節) 油揚げ 牛乳		米 もち米 砂糖 くず粉 じゃがいも 焼きふ 黒ごま		キャベツ だいこん ほんしめじ えのきたけ にんじん こまつな	603 26.9	
22月	○	きつねうどん 大学芋	(削り節) 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳		うどん さつまいも 砂糖 水あめ 油 黒ごま		にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 ねぎ	641 24.1	
23火	○	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 春雨サラダ	鶏肉 生揚げ (削り節) 牛乳		米 砂糖 ほうさめ 油		かぼちゃ にんじん 赤ピーマン ごぼう 玉葱 もやし	632 25.4	
24水	○	牛乳 ゆかりご飯 鯖の香り焼き 野菜のごま酢あえ きのこのすまし汁	さわら 鶏肉 牛乳 わかめ		米 砂糖 白ごま		ゆかり にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ レモン果汁 キャベツ もやし えのきたけ ほんしめじ	560 25.7	
25木	○	牛乳 ビビンバ わかめスープ くだもの	豚肉 油揚げ 豚肉 牛乳 わかめ		米 砂糖 油 ごま油 白ごま		にんじん こまつな みずかけな にんにく しょうが ぜんまい もやし 玉葱 さくらんぼ	646 24.4	
26金	○	ご飯 豚肉のさっぱり焼き 和風サラダ みそ汁	豚肉 粉かつお (削り節) 油揚げ 豆腐 米みそ 牛乳		米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも 油		赤ピーマン にんじん こまつな もやし 玉葱 にんにく しょうが だいこん	682 31.4	
29月	○	キャロットライス 豚肉と根菜の煮物 糸巻天のサラダ	鶏肉 (削り節) 豚肉 油揚げ 牛乳 糸巻天		米 砂糖 油 白ごま		にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう きゅうり	615 20.9	
30火	○	きなこ揚げパン スパイシーポテト 鶏団子とキャベツのスープ	きな粉 鶏肉 牛乳		コッペパン 砂糖 じゃがいも かたくり粉 油		にんじん 玉葱 ねぎ しょうが キャベツ	619 28.3	

★食材料購入、学校行事等によりの都合により、献立を変更することがあります。  
★果物は出荷状況により変更になることがありますので、ご了承ください。

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

	1食あたり (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	加ゆ A (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊 維 (g)
						A(μ gRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均(中学年)	632	25.5	19.7	323	2.7	214	0.37	0.45	18	2.7	5.4
低学年	530	20.0	17.1	300	2.0	150	0.30	0.40	20	2.0	4.0
中学年	640	24.0	20.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
高学年	750	28.0	23.5	400	4.0	200	0.50	0.50	26	3.0	6.0



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク