

6月 献立表

平成 30 年度

練馬区立大泉北小学校

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	働く力になる	体の調子を整える	
1	金	○	新しょうがご飯 卵焼き 相性汁 乳和食献立	油揚げ ★豚肉 ★たまご 削り節 米みそ ★調理用牛乳 ★牛乳	米 もち米 上白糖 油	にんじん こまつな しょうが えのきたけ ねぎ 干し椎茸 玉葱 グリンピース だいこん ごぼう	646 26.6
4	月	○	あじさいご飯 鮭の塩焼き 五目きんぴら 味噌汁 歯と口の健康週間献立	★鮭 ★豚肉 削り節 米みそ 油揚げ 刻み昆布 ★牛乳	もち米 米 突きこんにゃく 上白糖 じゃがいも 油 ★白ごま	にんじん さやいんげん 梅 しょうが ごぼう 玉葱 ねぎ	585 28.4
5	火	○	エスニックチャーハン 青梗菜とハムの炒めもの 肉団子スープ	鶏肉 ★むきえび ★ロースハム ★豚肉 木綿豆腐 ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 マロニー 油 ごま油	赤ピーマン 青ピーマン チンゲンツァイ にんじん にんにく 玉葱 もやし セロリー ねぎ 干し椎茸 しょうが はくさい	597 24.5
6	水	○	ごまご飯 いかのかりんと揚げ 甘みそキャベツ 野菜椀 歯と口の健康週間献立	★いか 米みそ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 こんぶ ★牛乳	米 かたくり粉 上白糖 ★白ごま 揚げ油 油 ごま油	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが キャベツ だいこん ねぎ	660 24.7
7	木	○	味噌ラーメン うずらの卵煮 くだもの	★豚肉 米みそ ★うずら卵 ★牛乳	★蒸し中華めん 上白糖 油 ごま油 ラード	にんじん なら 玉葱 もやし ホールコーン にんにく しょうが ねぎ メンマ くだもの	612 24.8
8	金	○	ご飯 いわしの筒煮 大根の味噌炒め かむかむ汁 歯と口の健康週間献立	★いわし ★さつま揚げ 米みそ 削り節 くわがめ ★牛乳	米 上白糖 突きこんにゃく じゃがいも こんにゃく 油 ★白ごま	にんじん さやいんげん しょうが ねぎ だいこん 玉葱 ごぼう	623 26.2
11	月	○	ご飯 メダイの梅焼き ひじきの煮物 豚汁 入梅献立	沖メダイ 油揚げ 削り節 ★豚肉 木綿豆腐 米みそ ひじき ★牛乳	米 上白糖 じゃがいも こんにゃく 油	にんじん さやいんげん しょうが 梅 ごぼう だいこん ねぎ	610 27.3
12	火	○	ピビンバ トックスープ	★豚肉 油揚げ ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 トック ごま油 ★白ごま	にんじん こまつな なら にんにく しょうが 戻しぜんまい もやし セロリー 玉葱 干し椎茸 だけのこ だいこん	623 24.0
13	水	○	ポークカレーライス 福神漬 すいか	★豚肉 ★牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 ★有塩バター 油	にんじん トマト 缶詰 しょうが にんにく 玉葱 ★福神漬 ★すいか	673 20.2
14	木	○	麦ご飯 いわしの蒲焼き 土佐きゅうり むらくも汁	★いわし 花かつお 削り節 鶏肉 木綿豆腐 ★たまご ★牛乳	米 米粒麦 かたくり粉 上白糖 ぐす粉 揚げ油 ★白ごま	にんじん こまつな しょうが きゅうり えのきたけ 干し椎茸 ねぎ	631 25.8
15	金	○	チリドッグ パセリポテト 米粉マカロニスープ	★粗挽きウィンナー 鶏肉 ★牛乳	★コッペパン 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 米粉マカロニ 油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ	594 22.1
18	月	○	麻婆豆腐丼 チャブチェ	★豚肉 大豆 米みそ 木綿豆腐 コチュジャン ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 韓国風はるさめ はちみつ 油 ごま油	にんじん なら 赤ピーマン 青ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 ねぎ だけのこ	638 24.2
19	火	○	ちらし寿司 鰯の西京焼き ピリ辛こんにゃく炒め すまし汁 開校記念日献立	鶏肉 油揚げ さわら 米みそ 削り節 ★蒸しかまぼこ ★牛乳	もち米 米 上白糖 突きこんにゃく 油 ごま油 ★白ごま	にんじん さやいんげん かんぴょう 干し椎茸 グリンピース だいこん ねぎ	605 26.0
21	木	○	たご飯 ししゃものみりん焼き 味噌仕立てけんちん汁 夏至献立	たご 削り節 生揚げ 米みそ こんぶ ★ししゃも ★牛乳	もち米 米 上白糖 こんにゃく じゃがいも 油 ごま油	にんじん ごぼう 干し椎茸 だけのこ グリンピース だいこん ねぎ	572 27.9
22	金	○	食パン レモンクリーム ムサカ (ナスとポテトのミートグラタン) ABCスープ 食育の日献立～ギリシャ料理～	★豚肉 大豆 鶏肉 ★生クリーム ★調理用牛乳 ★ビザチーズ ★牛乳	★食パン グラニュー糖 ぐす粉 じゃがいも 上白糖 米粉 マカロニ ★無塩バター 油	にんじん トマト 缶詰 パセリ こまつな レモン なす にんにく しょうが 玉葱	597 26.2
25	月	○	オムチキライス ホットポテトサラダ コンソメスープ 読書週間献立～給食室の日曜日～	鶏肉 ★たまご ★牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 上白糖 油 ソフトタイプマーガリン ノンエッグマヨネーズ	トマトジュース にんじん パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ セロリー	580 19.7
26	火	○	ご飯 鉄火みそ 野菜のごま炒め 豆腐の五目煮	大豆 米みそ 粉かつお 鶏肉 削り節 木綿豆腐 ★牛乳	米 上白糖 板こんにゃく かたくり粉 油 ★白ごま	こまつな にんじん ごぼう もやし 干し椎茸 だけのこ 玉葱 グリンピース	608 24.5
27	水	○	ご飯 焼き鯖のねぎかつおたれ 切干大根の含め煮 味噌汁	★さば 粉かつお 油揚げ 削り節 米みそ ★牛乳	米 上白糖 じゃがいも 油	にんじん さやいんげん しょうが ねぎ 切干大根 玉葱	641 29.3
28	木	○	ミルクパン トマトミートボールシチュー アスパラのソテー カフェオレパンナコッタ 読書週間献立～妖精アンナと僕の料理レッスン～	★豚肉 押し豆腐 ★ベーコン パールアガー ★調理用牛乳 ★生クリーム ★牛乳	★ミルクパン かたくり粉 マカロニ 米粉 上 白糖 オリーブ油 油	トマト 缶詰 トマトピューレ さやいんげん に んじん アスパラガス 玉葱 しょうが にんにく セロリー ホールコーン	702 26.2
29	金	○	麦ご飯 荳わかめのきんぴら ハンバーグ 大根おろしソース 手作り味噌の味噌汁 読書週間献立～こまったさんのハンバーグ～	★豚肉 大豆 押し豆腐 削り節 木綿豆腐 米みそ 油揚げ くわがめ ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 パン粉 かたくり粉 じゃがいも ごま油 ★白ごま	にんじん こまつな しょうが 玉葱 だいこん	619 26.3

*納入の都合により献立内容が変更となる場合があります。

★がついている食材はアレルギー対応をしている食材です。