

6がつのこんだてひょう

平成30年度 練馬区立大泉学園小学校

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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質
1	金		むぎごはん マーボーなす ちゅうかさサラダ くだもの(びわ)	ぶたにく みそ ハム トウバンジャン ギョウにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいもでんぶん マロニー	にんじん なす しょうが ねぎ にんにく しいたけ グリンピース りょくとうもやし きゅうり びわ	651 Kcal 19.3 g
4	月		コーンピースごはん ぶたにくとじゃがいものあげに かいそうサラダ	ぶたにく かいそうミックス みそ ギョウにゅう	こめ じゃがいも あぶら じゃがいもでんぶん さとう ごま	にんじん グリンピース とうもろこし しょうが りょくとうもやし きゅうり	582 Kcal 21 g
5	火		ガーリックトースト トマトンチュー コールスローサラダ	ぶたにく ギョウにゅう	しょうパン じゃがいも あぶら はくりきこ さとう パター	パセリ にんじん トマト にんにく たまねぎ しょうが セロリー グリンピース キャベツ とうもろこし	606 Kcal 19.1 g
6	水		むぎごはん おからいりメンチカツ キャベツとこまつなのしょうがびたし ふのすましじる	たまご ぶたにく おから とうふ わかめ ギョウにゅう	こめ おおむぎ パンこ あぶら はくりきこ やきふ	こまつな キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ	647 Kcal 25.1 g
7	木		むぎごはん さけのマヨネーズやき ほうれんそうとコーンのソテー きのこやさいのスープ	しるさけ ぶたにく チーズ ヨーグルト ギョウにゅう	こめ おおむぎ マヨネーズ あぶら	ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし セロリー キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	610 Kcal 27.5 g
8	金		ごまごはん かんこくふうにくじゃが さんしょくナムル	ぶたにく コチュジャン ギョウにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ りょくとうもやし にんにく しょうが	574 Kcal 19.9 g
11	月		きびごはん とりつくねバーグ みょうがのいりサラダ もずくスープ	とりにく とうふ ひじき きんときまめ もずく ギョウにゅう	こめ もちきび さとう あぶら じゃがいもでんぶん	にんじん こまつな えだまめ きゅうり とうもろこし キャベツ みょうが ねぎ	581 Kcal 28.2 g
12	火		ぶどうパン ツナのチーズローフ パブリカイりサラダ ポテトスープ	まぐる たまご ぶたにく チーズ ギョウにゅう	ぶどうパン パンこ さとう じゃがいも あぶら	あかピーマン にんじん パセリ レモン たまねぎ キャベツ きピーマン りょくとうもやし とうもろこし セロリー	602 Kcal 27.8 g
13	水		むぎごはん カツオのマリアナソースがけ あまみそキャベツ じゃがいものみそじる	カツオ みそ ギョウにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいもでんぶん はくりきこ じゃがいも	トマト にんじん しょうが キャベツ りょくとうもやし たまねぎ ねぎ	630 Kcal 27.4 g
14	木		ソースやきそば キャベツときりぼしだいのサラダ あじさいゼリー	ぶたにく あおのり かんてん カルピス ギョウにゅう	ちゅうかめん さとう ごま あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ きりぼしだいのいん しょうが ぶどうジュース	626 Kcal 23.7 g
15	金		えびピラフ もやしのカレーナムル ミネストローネ	えび ロースハム ベーコン とりにく ギョウにゅう	こめ おおむぎ さとう マカロニ バター あぶら	パセリ にんじん トマト セロリー マッシュルーム グリンピース たまねぎ りょくとうもやし にんにく	582 Kcal 20.3 g
18	月		あぶたまどん いとかんてんのごまずあえ ミニトマト	とりにく たまご ちくわ かんてん あぶらあげ ギョウにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま じゃがいもでんぶん	にんじん ミントマト たまねぎ しいたけ グリンピース りょくとうもやし きゅうり	610 Kcal 24.1 g
19	火		くろまいごはん <small>あいちけん きょうどりょうり</small> ひきずり(愛知県の郷土料理) やさいのごまだれあえ	とりにく とうふ みそ ギョウにゅう	こめ くろまい やきふ ごま こんにやく さとう あぶら	こまつな にんじん しいたけ はくさい ねぎ キャベツ	596 Kcal 23.9 g
20	水		マーガリンパン だいずとマカロニのミートソースに ツナサラダ	だいず ぶたにく ツナ ギョウにゅう	マーガリンパン さとう マカロニ あぶら	にんじん トマト たまねぎ キャベツ りょくとうもやし	574 Kcal 23.1 g
21	木		むぎごはん やきししゃものあまづつけ ひじきとえだまめののもの さつまいもじる	あぶらあげ みそ ひじき ししゃも ギョウにゅう	こめ おおむぎ さとう こんにやく さつまいも あぶら	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	579 Kcal 23.8 g
22	金		ブルコギどん ちゅうかふうコーンスープ れいとうりんご	ぶたにく たまご コチュジャン ギョウにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいもでんぶん ごま	にんじん いら たまねぎ りょくとうもやし たけのこ りんご しょうが にんにく とうもろこし ねぎ	632 Kcal 22.2 g
25	月		むぎごはん サバのしおやきおろしがけ きんときまめのふくめに くだくさんじる	サバ きんときまめ ぶたにく うずらまめ ギョウにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん だいこん たけのこ たまねぎ	604 Kcal 25.0 g
26	火		さんしょくどん さわにわん くだもの(スイカ)	たまご ぶたにく とりにく みそ ギョウにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいもでんぶん	こまつな にんじん しょうが だいこん りょくとうもやし ごぼう しいたけ たけのこ スイカ	647 Kcal 26.9 g
27	水		なすとトマトのスパゲティ さつまいもとだいずのサラダ	ぶたにく みそ だいず ギョウにゅう	スパゲティ さとう あぶら さつまいも	パセリ トマト にんじん にんにく たまねぎ なす きゅうり	646 Kcal 25.3 g
28	木		わかめごはん ジャンボしゅうまい かんとんスープ	とうふ わかめ ぶたにく とりにく ギョウにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいもでんぶん ごま シュウマイのかわ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ グリンピース しょうが しいたけ たけのこ はくさい	600 Kcal 22.8 g
29	金		チリピーンズライス ごぼうチップサラダ	ぶたにく きんときまめ うずらまめ ギョウにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ さとう あぶら	にんじん ピーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	604 Kcal 19.9 g

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
今月の平均	609kcal	23.6g	29%	311mg	2.1mg	176 µgRE	0.26mg	0.37mg	13mg	4.0g	2.4g
摂取基準	640kcal	24.0g	25~30%	350mg	3.0mg	170 µgRE	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.5g未満