

6月のこんだて表

平成 27 年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 補って欲しい食品	
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	月		ひじきご飯 いかのねぎ焼き 呉汁	鶏肉、油揚げ、いか 木綿豆腐、大豆 白みそ、赤みそ、ひじき、牛乳	米、こんにやく、砂糖 じゃがいも、ひまわり油 白すりごま、ごま油	にんじん、干し椎茸、しょうが にんにく、ねぎ、だいこん	557 27.8 緑黄色野菜類	
2	火		チキンカレーライス レモンドレッシングサラダ	鶏肉、牛乳、生刈-ム	米、おおむぎ、じゃがいも 小麦粉、薄力粉、砂糖 ひまわり油、バター	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、もやし きゅうり、レモン汁	673 18.7 魚介類	
3	水		米粉パン 野菜オムレツ ジュリエンスープ	ロースハム、たまご ベーコン、牛乳	じゃがいも、スパゲッティ ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ キャベツ、セロリ	585 28.7 きのご類	
4	木		ジャンバラヤ 鶏肉のパーベキューソース ベジたっぷりスープ	ウィンナー、鶏肉、豚肉 牛乳	米、砂糖、バター ひまわり油、ごま油	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん こまつな、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、しょうが、にんにく、ねぎ キャベツ、干しいたけ、りんご レモン汁	604 26.3 藻類	
5	金		開 校 記 念 日					
8	月		ゆかりごはん 鯖の文化干し はすいりきんぴら かき玉汁	さば文化干し、鶏肉 木綿豆腐、たまご、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、白いりごま	にんじん、さいいんげん こまつな、ごぼう、れんこん 玉ねぎ、干しいたけ	610 25.4 果物類	
9	火		ごはん 生揚げの吹き寄せ 野菜のピリ辛炒め 果物(プラム)	鶏肉、生揚げ、牛乳	米、こんにやく、砂糖 でんぷん、ひまわり油	にんじん、しょうが、玉ねぎ 干しいたけ、たけのこ、もやし グリーンピース、キャベツ、プラム	638 25.4 種実類	
10	水		シュガートースト キャベツとコーンのソテー たららのブイヤベース	まだら、ベーコン、牛乳	食パン、砂糖、じゃがいも マーガリン(乳不使用) ひまわり油	にんじん、キャベツ、とうもろこし にんにく、玉ねぎ、セロリー	570 22.4 緑黄色野菜類	
11	木		ピピンバ チンゲンサイのスープ	豚肉、たまご、鶏肉 木綿豆腐、牛乳	米、砂糖、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、こまつな、にんにく しょうが、チンゲンツアイ もやし、しめじ	545 22.3 芋類	
12	金		あじのかば焼き丼 茎わかめの炒め物 かぶの味噌汁	あじ、油揚げ、木綿豆腐 赤みそ、白みそ、牛乳 くわかめ	米、でんぷん、小麦粉 砂糖、じゃがいも、ごま油 ひまわり油、白いりごま	にんじん、かぶ(葉) しょうが、かぶ	618 24.4 きのご類	
15	月		ごまじゃごごはん がめ煮 豆腐のすまし汁	鶏肉 さつま揚げ(卵・乳不使用) 生揚げ、絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ、牛乳	米、こんにやく、じゃがいも 砂糖、白いりごま ひまわり油	にんじん、さやえんどう 系みつば、しょうが、ごぼう れんこん、干しいたけ、ねぎ	581 24.9 藻類	
16	火		シチリア風ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	豚肉、ベーコン、ツナ 粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、なす、にんにく しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ	694 29.5 小魚類	
17	水		しょうが焼き丼 五目汁 冷凍みかん	豚肉、鶏肉、油揚げ 木綿豆腐、牛乳	米、でんぷん、ひまわり油	にんじん、青ピーマン、しょうが 玉ねぎ、ごぼう、だいこん ねぎ、冷凍みかん	610 23.7 豆類	
18	木		ごはん いかのチリソース 華風きゅうり 野菜とビーフンのスープ	いか、鶏肉 木綿豆腐、牛乳	米、でんぷん、砂糖 ビーフン、ひまわり油 ごま油、ラー油	にんじん、にら、しょうが にんにく、玉ねぎ、もやし キャベツ	610 25.2 果物類	
19	金		パインパン 魚のハーブパン粉焼き キャベツとウィンナーのスープ	メルル-サ、ベーコン ウィンナー、牛乳、粉チーズ	パインパン、パン粉 じゃがいも、オリーブ油 ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ セロリ、キャベツ	605 27.0 豆製品類	
22	月		青大豆と昆布のご飯 豆あじの南蛮漬け 田舎汁	青大豆、油揚げ、豆あじ 生揚げ、白みそ、赤みそ 刻み昆布、牛乳	米、こんにやく、砂糖 でんぷん、上新粉 じゃがいも、ひまわり油	にんじん、干しいたけ、ねぎ だいこん、ごぼう	610 26.6 緑黄色野菜類	
23	火		エビピラフ チリコンカン 果物(さくらんぼ)	鶏肉、えび、ベーコン 豚肉、赤いんげんまめ、牛乳	米、おおむぎ、小麦粉 バター、ひまわり油	にんじん、青ピーマン、にんにく しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、さくらんぼ	597 22.3 小魚類	
24	水		カリカリ梅ごはん ますのごま味噌焼き じゃがいものきんぴら なすの味噌汁	ます、白みそ、絹ごし豆腐 赤みそ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも 白すりごま、ごま油 ひまわり油、白いりごま	にんじん、カリカリ梅、しょうが ごぼう、だいこん、なす、ねぎ	552 26.2 藻類	
25	木		ピザバーガー コーンポテト 給食試食会 ABCスープ 4年生 社会科見学	ベーコン、鶏肉 ピザ用チーズ、牛乳	丸パン、じゃがいも ABCマカロニ、ひまわり油 バター	青ピーマン、にんじん、こまつな にんにく、玉ねぎ、とうもろこし マッシュルーム	609 24.7 豆製品類	
26	金		もろこしごはん いわしのしょうが煮 切り干し大根の煮付け 吉野汁	まいわし、油揚げ 鶏肉、牛乳	米、砂糖、でんぷん こんにやく、そうめん ひまわり油	にんじん、さいいんげん、玉ねぎ とうもろこし、しょうが、切干しだいこん 干しいたけ、だいこん、ねぎ	596 25.9 果物類	
29	月		ホイコーロー丼 中華スープ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐 テンメンジャン、牛乳	米、でんぷん ひまわり油、ごま油	にんじん、青ピーマン、しょうが にんにく、キャベツ、ねぎ、もやし	619 25.7 乳類	
30	火		野沢菜ご飯 鶏肉のごまソースかけ かぼちゃの味噌汁	鶏肉、油揚げ、白みそ 赤みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油 白いりごま、白すりごま	野沢菜漬、にんじん、かぼちゃ しょうが、ねぎ、だいこん、玉ねぎ	587 23.8 芋類	

天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。
今月のくだものは、9日(火)プラム、23日(火)さくらんぼを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
6月の平均基準量	603	25.1	21.4	330	2	252	0.37	0.53	27	3.9	2.8
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32									