



6月のこんだて表



平成 30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)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	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	補って欲しい食品
1	金	○	青大豆と昆布のご飯 鯖のごま味噌焼き きのこけんちん汁	青大豆、油揚げ、まさば 白みそ、鶏肉、牛乳、昆布	米、砂糖、さといも、こんにやく 白すりごま、白ねりごま ひまわり油	にんじん、こまつな、干しいたけ しょうが、ごぼう、だいこん、しめじ なめこ	576 28.0 果物類
4	月	○	梅じゃこチャーハン 大豆の青のり揚げ 小松菜と豆腐のスープ 虫歯予防デー	大豆、鶏肉、木綿豆腐 牛乳、ちりめんじゃこ、塩昆布 あおのり	米、おおむぎ、でんぷん ひまわり油、白いりごま なたね油	にんじん、こまつな、梅、しょうが 干しいたけ、ねぎ	592 23.3 卵類
5	火		開校記念日				
6	水	○	ジャンバラヤ 白菜のクリーム煮 果物(小玉すいか)	ウインナー、鶏肉、牛乳 生クリーム	米、おおむぎ、じゃがいも 薄力粉、ひまわり油、バター	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、はくさい、しめじ 小玉すいか	685 21.0 豆類
7	木	○	麻婆焼きそば ツナとわかめのサラダ ミニトマト	豚肉、木綿豆腐、ツナ 牛乳、わかめ	蒸し中華めん(卵無し)、砂糖 でんぷん、ひまわり油	にんじん、にら、ミニトマト、にんにく 干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ ねぎ、もやし、とうもろこし、しょうが	576 25.1 藻類
8	金	○	赤飯 鮭の西京焼き 開校40周年お祝い献立 茎わかめとこんにやくの炒め物 かきたま汁 紅白だんご	さざげ、鮭、西京みそ、鶏肉 木綿豆腐、たまご、牛乳 くわかめ	米、もち米、こんにやく でんぷん、白玉粉、上新粉 砂糖、黒いりごま、ひまわり油	にんじん、こまつな、トマトジュース ゆず、しょうが、干しいたけ、ねぎ	672 31.7 乳類
11	月	○	いわしの蒲焼き丼 野菜の香味漬け なすの味噌汁 入梅	まいわし、油揚げ、木綿豆腐 赤みそ、白みそ、牛乳	米、でんぷん、薄力粉 砂糖、なたね油、白いりごま	にんじん、しそ葉、しょうが、キャベツ きゅうり、だいこん、なす、ねぎ	607 26.7 果物類
12	火	○	タンドリーチキンサンド 6年生 ころの劇場 ハンガリアンシチュー 果物(メロン)	鶏肉、豚肉、牛乳、ヨーグルト	丸パン、薄力粉 じゃがいも、ひまわり油	にんじん、しょうが、キャベツ にんにく、玉ねぎ、グリーンピース メロン	666 28.7 豆類
13	水	○	ご飯 生揚げのチリソース 春雨炒め スーミータン	生揚げ、豚肉、鶏肉 たまご、牛乳	米、砂糖、でんぷん 緑豆はるさめ、ひまわり油	にんじん、にら、チンゲンサイ にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし きくらげ、とうもろこし、ねぎ	580 23.1 種実類
14	木	○	コーンピラフ ポトフ あじさいゼリー	ベーコン、豚肉、牛乳 ウインナー、牛乳	米、じゃがいも、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、にんにく とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ セロリ	587 20.6 魚介類
15	金	●	枝豆ご飯 真砂焼き もやしのピリ辛炒め さつま汁 ジョア	押し豆腐、えび、油揚げ、鶏肉 白みそ、赤みそ、ジョア 芽ひじき、ちりめんじゃこ	米、もち米、でんぷん 砂糖、こんにやく、さつまいも ひまわり油	にんじん、えだまめ、玉ねぎ れんこん、もやし、しょうが、ごぼう だいこん、ねぎ	591 29.2 卵類
18	月	○	ビビンバ わかめスープ	豚肉、たまご、鶏肉 木綿豆腐、牛乳、わかめ	米、おおむぎ、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、もやし、干しいたけ だいこん、ねぎ	579 23.8 果物類
19	火	○	ツナのトマトスパゲティ レモンドレッシングサラダ 果物(オレンジ)	ベーコン、ツナ、牛乳 粉チーズ	スパゲティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	トマト缶、にんじん、にんにく 玉ねぎ、マッシュルーム、だいこん もやし、きゅうり、とうもろこし、レモン オレンジ	626 22.0 種実類
20	水	○	菜飯 ニギスのから揚げ 大根と生揚げのそぼろ煮	にぎす、鶏肉、生揚げ、牛乳	米、でんぷん、薄力粉 こんにやく、砂糖、なたね油 ひまわり油	大根葉、にんじん、さやいんげん しょうが、干しいたけ、だいこん	581 27.8 藻類
21	木	○	たご飯 擬製豆腐 夏至 大根ときゅうりの土佐漬け 吉野汁	まだこ、鶏肉、押し豆腐 たまご、油揚げ、牛乳 板なしかまぼこ(卵無し)	米、砂糖、こんにやく でんぷん、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、こまつな しょうが、ねぎ、たけのこ、だいこん 干しいたけ、きゅうり、はくさい	577 27.7 乳類
22	金	○	チキンカレーライス 福神漬 フルーツアロエヨーグルト	鶏肉、牛乳、ヨーグルト	米、おおむぎ、じゃがいも 薄力粉、ひまわり油	にんじん、トマト缶、にんにく しょうが、玉ねぎ、りんご、福神漬 アロエ、パイン缶、もも缶、みかん缶	702 20.1 魚介類
25	月	○	味噌カツ丼 野菜の梅かつお和え 沢煮椀	鶏肉、甘みそ、おかつ 豚肉、牛乳	米、薄力粉、砂糖、パン粉(生) パン粉(乾燥)、でんぷん なたね油、ひまわり油、白いりごま	にんじん、こまつな、みつば にんにく、もやし、梅、だいこん たけのこ、えのきたけ	597 26.6 果物類
26	火	○	わかめご飯 がめ煮 野菜とじゃこの炒め物	鶏肉、さつま揚げ(卵無し) 生揚げ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、こんにやく、砂糖、ひまわり油	さやいんげん、にんじん、にら しょうが、ごぼう、れんこん、たけのこ 干しいたけ、もやし	596 26.5 卵類
27	水	○	きな粉トースト チリコンカン グリーンサラダ	きな粉、白いんげん豆 金時豆、鶏肉、豚肉、牛乳	食パン、砂糖、ひまわり油 マーガリン(乳不使用)	トマト缶、アスパラガス、ブロッコリー にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、きゅうり、キャベツ 玉ねぎ	656 27.4 種実類
28	木	○	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き ごぼうの甘辛揚げ えのきと卵のスープ	ホキ、鶏肉、木綿豆腐 たまご、牛乳	米、砂糖、でんぷん エッグケアマヨネーズ(卵無し) なたね油、白いりごま、ひまわり油	パセリ、こまつな、玉ねぎ、レモン ごぼう、にんにく、しょうが えのきたけ、ねぎ、にんじん	610 25.2 乳類
29	金	○	ジャージャー麺 じゃがニラ炒め 果物(さくらんぼ)	豚肉、鶏肉、甘みそ テンメンジャン(ごま)、牛乳	蒸し中華めん(卵無し)、砂糖 でんぷん、メークイン、ひまわり油 ごま油、ごま	にんじん、赤ピーマン、にら、もやし きゅうり、しょうが、にんにく、玉ねぎ たけのこ、干しいたけ、ねぎ さくらんぼ	597 22.8 藻類

※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、6日(水)小玉すいか、12日(火)メロン、19日(火)オレンジ、29日(金)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		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	たんぱく質(g)				A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
6月の平均基準量	613	25.4	20.5(30)	343	2.2	221	0.35	0.52	23	4.4	2.7
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									

