

令和6年

6月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	きなご揚げパン 牛乳 チキンポトフ オレンジ	きなご ぎゅうにゅう とりにく ウインナー		こめこパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ かぶ オレンジ		581	17.0	41.8	2.4
4火	がんまい 玄米わかめご飯 牛乳 だいず 大豆とじゃことさつまいもの揚げ煮 こんさい 根菜たっぷりの味噌汁	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ		こめげんまい でんぶん さつまいも あぶら さとう ごま じゃがいも		しょうが だいこん ごぼう にんじん かぶ ねぎ		583	15.4	28.6	2.1
5水	練馬区一斉キャベツの日 ホイコーロー丼 牛乳 もやしナムル キャベキ	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ こめあぶら でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ		キャベツ にんじん ビーマン ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな		651	13.6	32.2	1.7
6木	だいず 大豆入りひじきご飯 牛乳 しおにく 塩肉じゃが もやし和風ごま炒め	だいず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも ごま		にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ さやいんげん もやし		581	15.7	30.4	2.6
7金	もちごし飯 牛乳 さば ぶんかほ や 鯖の文化干し焼き わかめと新たまねぎのサラダ 芋団子汁	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく		こめ こめあぶら さとう じゃがいも でんぶん		コーン キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ		627	15.2	37.8	2.6
10月	はん ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き うめ 梅ドレッシングサラダ すまし汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく かまぼこ		こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こめあぶら		しょうが にんじん きゅうり もやし キャベツ ねりうめ ほししいたけ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな		590	17.4	30.8	2.5
11火	ハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ミックスビーンズ		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ぎらめ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ グリンピース きゅうり もやし		597	11.5	32.6	2.3
12水	ジャージャー麺 牛乳 じゃがニラ炒め あじさいゼリー	ぶたひきにく とりひきにく みそ ぎゅうにゅう かんてん アガー		ちゅうかめん こめあぶら さとう しろすりごま ごまあぶら でんぶん じゃがいも		もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ あかピーマン にら ぶどうジュース		600	15.8	27.3	2.3
13木	はん ご飯 牛乳 しそいつつくね あぶらあ いたるもの もやしと油揚げの炒め物 ニラたま汁	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ とうふ たまご		こめ マヨネーズ(卵なし) さとう でんぶん こめあぶら		にんじん ごぼう たまねぎ しそ もやし ほししいたけ ねぎ にら		579	17.4	32.8	2.5
14金	シーフードピラフ 牛乳 こんさい 根菜のごまドレサラダ たらのパイベース	とりにく いか ぎゅうにゅう たら ベーコン		こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろすりごま じゃがいも		にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン れんこん ごぼう キャベツ にんにく セロリー パセリ		573	19.6	27.6	2.6
17月	か じょう とうふどん 家常豆腐丼 牛乳 ちゅうか 中華サラダ	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら		しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし コーン たまねぎ		589	15.9	33.8	2.1
18火	くろざう 黒砂糖パン 牛乳 かぼちゃの豆乳のグラタン おむぎ 押し麦のスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう		くろざうパン こめあぶら こめこ マカロニ さとう パンこ おおむぎ		かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ にんじん キャベツ セロリー		572	16.7	30.1	2.4
19水	はん ご飯 牛乳 すどり 酢鶏 かんたん 広東スープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ でんぶん あぶら こめあぶら さとう ごまあぶら		しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ビーマン たけのこ にんにく はくさい こまつな		600	15.6	32.3	2.5
20木	キャロットライスのクリームがけ 牛乳 レモンドレサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう		にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり レモン		591	11.8	39.7	2.0
21金	たこめし 牛乳 ごめく たまごや 五目卵焼き おひたし 小松菜とじゃがいものみそ汁	あぶらあげ たこ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご けずりぶし みそ		こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも		しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ こまつな もやし		583	19.8	30.4	2.7
24月	はん ご飯 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのゆかり和え わかめの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ		こめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも		にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ		582	16.1	32.2	2.3
25火	ぶた 豚キムチ丼 牛乳 チャブチェ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりひきにく		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶん こめあぶら はるさめ しろごま		にんにく にんじん ねぎ たまねぎ もやし にら キムチしょうが ピーマン あかピーマン		579	15.3	29.5	2.2
26水	はん ご飯 牛乳 のりの佃煮 なまあ 生揚げの吹き寄せ きりほし たいこん 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう のり とりにく あつあげ		こめ さとう こめあぶら こんにやく ごまあぶら		しょうが にんじん たけのこ だいこん ほししいたけ さやいんげん キャベツ まりほしだいこん きゅうり		583	15.8	31.8	2.6
27木	おさい 野菜カレーライス 牛乳 キャロットドレッシングサラダ さくらんぼ	とりにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ぎらめ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん コーン キャベツ もやし こまつな さくらんぼ		604	11.3	30.5	2.3
28金	ごめく 五目うどん 牛乳 てんぷら(いか・さつまいも)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか		うどん さつまいも こむぎこ あぶら		だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ		595	17.9	27.8	2.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	592	15.7	32.0	2.4	321	85	2.0	206	0.23	0.38	14	5.7

6月5日(水)は練馬区一斉キャベツの日です。練馬区産のキャベツが50kg届き、本校ではホイコーロー丼とキャベキに使用します！新鮮なキャベツを味わってください。