

令和元年 6月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉校学園

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養 たんぱく質 (%)
		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			
4	火	歯と口の健康週間 ミートソーススパゲッティ 蒸し鶏サラダ フィッシュアーモンド 牛乳	牛肉 豚肉 バルメザンチーズ 牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブ油 牛脂 砂糖 アーモンド 油	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 もやし きゅうり ビクルス レモン グレープフルーツジュース	693	18.4	849	18.3		
5	水	歯と口の健康週間 ゆかりごはん 小魚のから揚げ くるみおえ みそ汁 牛乳	牛乳 にぎす 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 米粉 でん粉 油 くるみ	生姜 にんにく にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ	602	16.7	732	16.6		
6	木	歯と口の健康週間 ご飯 豚肉と野菜のかりん揚げ 千草和え みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 じゃが芋 でん粉 油 砂糖 ごま こんにやく ごま油	ごぼう 生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	641	15.0	780	14.8		
7	金	歯と口の健康週間 枝豆ごはん 鶏肉の炊焼き れんこんのきんぴら みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ みそ	米 油 ごま油 砂糖 ごま	枝豆 ねぎ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ キャベツ わけぎ	653	16.0	809	16.3		
10	月	歯と口の健康週間 入梅 いわしのかば焼き 井 みそ汁 野菜の梅おかがあえ 夏みかん 牛乳	いわし 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 米粉 油 砂糖 ごま	しょうが 大根 えのきたけ わけぎ キャベツ にんじん 練り梅 夏みかん	616	16.6	756	16.7		
11	火	チーズパン チリコンカン マゼドアンサラダ 牛乳	牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆	ダイスチーズパン なたね油 じゃが芋 油 はちみつ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 りんご アスパラガス	630	18.4	800	18.3		
12	水	ごまご飯 家常豆腐 バリバリサラダ メロン 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま ごま油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 油	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にんにく メロン	645	15.9	784	15.6		
13	木	山菜おこわ さばのしぐれ煮 からし和え みそ汁 牛乳	油揚げ 牛乳 さば 昆布 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	米 もち米 砂糖 ごま油	たけのこ わらび うど にんじん 生姜 キャベツ 小松菜 ねぎ	640	19.0	756	19.1		
14	金	ご飯 茎わかめのきんぴら つくね焼 野菜とちくわの酢の物 みそ汁 牛乳	牛乳 わかめ 鶏肉 厚揚げ 卵 竹輪 油揚げ みそ	米 油 でん粉 砂糖	れんこん ねぎ 生姜 もやし きゅうり にんじん キャベツ 小松菜	606	17.9	735	17.7		
17	月	フレンチトースト コーンシチュー カラフルサラダ 小玉スイカ 牛乳	卵 牛乳 鶏肉	食パン バター 砂糖 油 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく すいか	621	16.5	772	16.2		
18	火	ご飯 魚のねぎみそ焼き 炒り卵おひたし 沢煮碗 牛乳	牛乳 めばる みそ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油 ごま油 こんにやく でん粉	ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 大根	583	18.8	707	19.3		
19	水	練馬区一斉キャベツの日 ご飯 練馬キャベツのミートローフ じゃが芋のドレッシングサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 卵 豆腐 わかめ みそ	米 牛脂 パン粉 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 はちみつ	キャベツ にんじん コーン きゅうり 赤ピーマン レモン ねぎ	676	16.0	827	15.9		
20	木	わかめごはん ふくさ卵 ごま和え みそ汁 牛乳	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 ごま 油 砂糖 ごま じゃが芋	にんじん たけのこ えのきたけ わけぎ きくらげ みつば キャベツ 小松菜 たまねぎ	603	16.7	731	16.4		
21	金	キーマカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 大豆 エビミルク 牛乳 まぐろ缶 ヨーグルト	油 小麦粉 バター 米 麦 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり トマト缶 りんご セロリー キャベツ 大根 赤ピーマン 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	746	13.4	912	13.0		
24	月	ぶどうパン 鮭のタルタル焼き グリーンサラダ ミネストローネ 牛乳	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 大豆 いんげん豆	ぶどうパン マヨネーズ 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油	たまねぎ ビクルス パセリ キャベツ きゅうり アスパラガス 大根 にんにく さやいんげん にんじん セロリー トマト缶	647	17.8	832	18.0		
25	火	安全安心ボランティア給食 ピリ辛そばろご飯 春巻き 中華サラダ 中華五目スープ 牛乳	牛乳 豚肉	米 麦 ごま油 砂糖 油 春雨 でん粉 春巻きの皮 小麦粉	枝豆 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ コーン たまねぎ もやし いら	637	13.2	772	12.7		
26	水	ご飯 鶏肉と厚揚げのみそ煮 大根わかめサラダ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ 昆布 みそ わかめ	米 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう 大根 きゅうり コーン レモン ゆず みかん	660	15.3	795	15.2		
27	木	ガーリックライス コーンサラダ ABCスープ ベジタブルケーキ 牛乳	牛肉 牛乳 ベーコン 大豆 卵	バター 米 麦 油 オリーブ油 砂糖 マカロニ 小麦粉	にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリー りんご 大根 パセリ グレープフルーツジュース	711	11.1	870	10.7		
28	金	上海焼きそば 卵と野菜のスープ 青のり大豆いりコスナック 牛乳	豚肉 えび 牛乳 豆腐 卵 大豆 ちりめんじゃこ 青のり	油 中華めん でん粉 ごま ごま油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ きくらげ グリーンピース チンゲンサイ	612	18.6	745	18.7		

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19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	643	16.3	31.0	2.3	354	98	2.4	191	0.36	0.52	33	4.3
	788	16.2	30.1	3.0	391	119	3.1	222	0.44	0.60	41	5.4
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上
	830			2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上

《5月に使用した食食材産地》 給食で使用するすべての食食材は、業者により産地、安全性を確認して使用しています。

食食材	産地	食食材	産地	食食材	産地	食食材	産地	食食材	産地	食食材	産地
牛乳	宮城 千葉	米	秋田	ごま	パラグアイ	さば	長崎	さやいんげん	千葉	キャベツ	東京(練馬)
	青森 秋田	大豆	北海道	ハチミツ	アルゼンチン	鮭	岩手	糸三つ葉	茨城	愛知	
	岩手 北海道	レンズ豆	アメリカ	鶏卵	栃木	エビ	インドネシア	玉葱	群馬	じゃがいも	鹿児島
バター	北海道	青のり	愛知	鶏肉	宮崎	ちりめんじゃこ	宮崎	しょうが	高知	宇和ゴールド	愛媛
ピザ用チーズ	神奈川	粉寒天	長野	豚肉	群馬	わかさぎ	北海道	セロリ	千葉	小玉すいか	茨城