

令和2年度 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桜学園

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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 (%)
15	月	ご飯 麻婆豆腐 牛乳	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ たら	617	17.2
						753	17.0
16	火	わかめごはん 肉じゃが 牛乳	わかめごはんの素 牛乳 牛肉 豚肩	米 麦 白ごま 油 じゃが芋 しらたき 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん	649	14.2
						790	14.0
17	水	ビーフカレー 牛乳	牛肉 クリーム 牛乳	米 麦 牛脂 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご セロリ キャベツ	708	11.7
						868	11.4
18	木	ミートソーススパゲッティ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 バルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 牛脂	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ にんじん トマト缶	624	16.2
						760	16.1
22	月	チャーハン ワンタンスープ 牛乳	焼き豚 卵 牛乳 貝柱 豚ひき肉 鶏ひき肉	米 麦 ごま油 油 ワンタンの皮 片栗粉	ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ きくらげ 生姜 チンゲンサイ	547	13.6
						657	13.4
23	火	鶏あんかけ丼 牛乳	鶏肉 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ねぎ れんこん 赤パプリカ わけぎ	585	14.5
						708	14.2
24	水	ご飯 回鍋肉 牛乳	牛乳 豚肩 みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ	583	16.1
						706	15.9
25	木	ツナトースト イタリアン卵スープ 牛乳	まぐろ缶 牛乳 鶏肉 バルメザンチーズ 卵	食パン マヨネーズ オリーブ油 パン粉	たまねぎ パセリ にんじん コーン セロリ にんにく りんご ほうれん草	567	15.9
						710	15.5
26	金	ハヤシライス 牛乳	牛肉 エバミルク クリーム 牛乳	米 麦 牛脂 バター 小麦粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ パセリ マッシュルーム トマトジュース トマト缶 セロリ	670	12.2
						824	11.8
29	月	ピザトースト ポトフ 牛乳	ソーセージ チーズ 牛乳 鶏もも 豚肉	食パン オリーブ油 じゃが芋	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム セロリ りんご にんじん ブロッコリー 大根	580	18.7
						725	18.4
30	火	ガーリックライス ミネストローネ 牛乳	牛ひき肉 牛肉 牛乳 ベーコン 鶏もも 大豆	バター 米 麦 油 じゃが芋 マカロニ オリーブ油	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 キャベツ さやいんげん	691	13.1
						844	12.7

※ 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11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	620	14.7	31.8	1.8	297	86	1.7	180	0.35	0.48	24	3.3
	759	14.5	30.7	2.3	316	103	2.2	208	0.42	0.54	29	4.2
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
	2.5未満			450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上	