令和３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 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	親子丼　牛乳 けんちん汁 華風きゅうり	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、 とうふ	こめ、むぎ、油 、さとう、 でんぷん 、ごま油、こんにゃく、 さといも、 ごま	たまねぎ、にんじん、根みつば、 しいたけ、ごぼう、だいこん、 ねぎ、きゅうり	626 758	16.0 15.6
2	水	クッパ　牛乳 切り干し大根入りナムル 開口笑	とりにく、たまご、牛乳	こめ、むぎ、でん粉、 ごま油、 さとう、こむぎこ、 油、 ごま、	にんじん、だいこん、大豆もやし、 エリンギ、しいたけ、 万能ねぎ、 にんにく、しょうが、ほうれんそう、 切り干し大根、もやし、ねぎ	640 777	13.1 12.7
3	木	中華丼 牛乳 野菜チップス 冷凍みかん	ぶたにく、えび、いか、 うずらの卵、牛乳、 あおのり	こめ、むぎ 、あぶら、 さとう、でんぷん、ごま油 じゃがいも、油	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、はくさい、 キャベツ、れんこん、ごぼう、みかん	646 779	13.6 13.2
4	金	きんぴらご飯 牛乳 えのきのみそ汁　焼きししゃも かみかみ和え	ぶたにく、牛乳、 まこんぶ、 油揚げ、豆腐、 みそ、ししゃも、 いか、くきわかめ	こめ、むぎ、 さとう、 ごま油、油	しょうが、 ごぼう、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、きゅうり、 もやし	583 668	18.4 16.1
7	月	ゆかりごはん 牛乳 むらくも汁　アジフライ わかめの酢の物	牛乳、たまご、豆腐 あじ、わかめ	米、むぎ、 でん粉、こむぎこ、 パン粉、油、さとう	にんじん、ねぎ、 きゅうり、 もやし	734 813	22.9 18.7
8	火	手作りメロンパン 牛乳 ミネストローネ フルーツヨーグルト	たまご、生クリーム、牛乳 ベーコン、とりにく、だいず、 ヨーグルト	パン、プレミックス粉、さとう、 バター、グラニュー糖、油、 じゃがいも、マカロニ、 オリーブ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリー、トマト、キャベツ、 さやいんげん、みかん、パイン、黄桃	726 836	12.9 12.4
9	水	ねりまスパゲティー牛乳 ねり丸キャベツのおかかあえ メロン ねり丸キャベツ(練馬区産キャベツ) を使用した練馬区キャベツメニューの日	オイルツナ、のり、 牛乳、 おかか	スパゲティ、オリーブ油 、 さとう	だいこん、たまねぎ、レモン、 キャベツ、にんじん、メロン	573 665	16.2 16.3
10	木	大豆ミートのキーマカレー 牛乳　グリーンサラダ 冷凍みかん	ぶたひき肉、 大豆ミート ひよこまめ、白いんげんまめ、 レンズまめ、牛乳	米、むぎ、油、こむぎこ、 バター、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、青ピーマン、 たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、コーン、アスパラガス、みかん	708 857	15.3 15.2
11	金	シンガポールチキンライス 牛乳 春雨スープ	とりにく、牛乳	こめ、ごま油 、さとう、 はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、にんじん、もやし、 しいたけ、チンゲンサイ	578 711	15.2 15.2
14	月	麦ご飯 牛乳 豚汁　さばの塩焼き 野菜のあえもの	牛乳、 まこんぶ、ぶたにく、 油揚げ、みそ、さば	こめ、むぎ、 ごま油、 じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、こまつな、キャベツ	685 852	19.1 19.2
15	火	スパゲッティミートソース 牛乳　わかめサラダ よもぎケーキ	ぶたひき肉、粉チーズ、 牛乳、わかめ、たまご、牛乳	スパゲティ、オリーブ油 、 あぶら、こむぎこ、 バター、 さとう、粉砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 セロリー、マッシュルーム、トマト、 だいこん、きゅうり、コーン、よもぎ	712 875	14.7 14.4
16	水	二色そぼろご飯　牛乳 けんちん汁　鮭の塩麹焼き キャベツのゆかり和え	たまご、とりにく、 牛乳、豆腐、 さけ	こめ、むぎ 、油 、さとう、 ごま油、こんにゃく、 さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、 キャベツ、きゅうり	665 721	26.5 21.4
17	木	ナシゴレン 牛乳　チンゲンサイのスープ すいか	焼き豚、 さくらえび、 たまご、 牛乳、ぶたにく、 豆腐	こめ、むぎ 、ごま油、 さとう、あぶら	ねぎ、グリンピース、にんじん、 チンゲンサイ 、きくらげ、 しいたけ、すいか	590 714	15.1 14.8
18	金	いわしのかば焼き丼 牛乳 もずくのみそ汁 こんにゃくサラダ	牛乳、おきなわもずく、油揚げ、 木綿豆腐、まこんぶ、みそ	こめ、むぎ、 でんぷん、 米粉、油、 さとう、 サラダこんにゃく	しょうが、ねぎ、ほうれんそう、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 もやし	568 791	13.9 17.5
21	月	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 茎わかめのごま風味	牛乳、 ぶたひき肉、豆腐、 みそ、くきわかめ、オイルツナ、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、 油、 さとう、でんぷん、ごま、 ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 しいたけ、ねぎ 、にら、 きゅうり、もやし	664 813	19.1 19.0
22	火	コッペパン 牛乳 コールスロー ハンガリアンシチュー レーズンのトルタ	牛乳、 ベーコン、ぶたひき肉、 粉チーズ、 だいず、ひよこまめ、たまご、 白いんげんまめ、カッテージチーズ	パン、あぶら、じゃがいも 、 バター、こむぎこ、マヨネーズ、 さとう、タルトカップ	セロリー、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、トマト、キャベツ、 コーン、にんじん、 干しぶどう	681 849	15.2 15.3
23	水	コーンピラフ 牛乳 鶏肉のトマト煮 メロン	牛乳、とりにく、だいず	こめ、むぎ、バター、 オリーブ油、じゃがいも、 さとう	コーン、パセリ 、にんにく、にんじん、 たまねぎ、セロリー、トマト、 えだまめ、さやいんげん、しめじ、メロン	620 754	14.0 13.6
24	木	冷やしごまだれうどん 牛乳　豆あじの青のり揚げ 枝豆	とりにく、油揚げ、まこんぶ、 牛乳、豆あじ、あおのり	うどん、さとう、ごま、 すりごま、でんぷん、 米粉、油	ねぎ、しょうが、 えだまめ	644 785	21.2 21.3
25	金	菜飯 牛乳 かぶとわかめのみそ汁 新じゃがいものそぼろ煮	牛乳、 まこんぶ、豆腐、 油揚げ、 わかめ、みそ、ぶたひき肉	こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、 こんにゃく、 さとう、でんぷん	かぶ、ねぎ、しょうが、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん	667 814	14.8 14.6
28	月	きなこトースト 牛乳 ホワイトシチュー グリーンサラダ	きな粉、牛乳、とりにく、 牛乳、生クリーム	パン、マーガリン、はちみつ、グラニュー糖、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、 オリーブ油、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 きゅうり、アスパラガス、にんにく	587 735	14.8 14.4
29	火	長崎皿うどん 牛乳 甘納豆入り抹茶蒸しパン すいか	ぶたにく、いか、 えび、 うずらの卵、牛乳、たまご、牛乳	中華めん、油 、ごま油、 さとう、でんぷん、こむぎこ、 バター、甘納豆	にんにく、しょうが、はくさい、 きくらげ、チンゲンサイ、にんじん、 たまねぎ、すいか	719 868	14.0 13.8
30	水	夏野菜カレー 牛乳 いかのマリネサラダ 冷凍みかん	ぶたにく、ひよこまめ、 レンズまめ、牛乳、いか	こめ、むぎ、 油、じゃがいも、 こむぎこ、バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 コーン、かぼちゃ、トマト、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、みかん	732 885	12.9 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２２回
※　給食で使用するすべての食材は、業者により、産地、安全性を確認して使用しています。※　給食費は期日までにお納めください。

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	652	16.3	28.9	2.3	364	113	2.4	241	0.39	0.54	32	5.0
	787	15.8	28.1	2.9	398	136	3.0	281	0.47	0.62	38	6.3
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