令和5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

練馬区立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 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	台湾風まぜそば 牛乳 中華スープ オーギョーチー風シュワシュワゼリー	ぶたひきにく だいず のり ぎゅうにゅう とりにく こなかんてん	ちゅうかめん こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら でんぷん はちみつ ジュース	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にら こねぎ ねぎ こまつな もやし りんごジュース オレンジジュース	684 880	18.4 18.0
2	金	パエリア 牛乳 ふわふわたまごのイタリアンスープ まんまるシナモンドーナッツ	とりにく あさり いか えび ぎゅうにゅう たまご チーズ	こめ むぎ こめあぶら オリーブゆ でんぷん パンこ こむぎこ さとう だいずあぶら グラニューとう	にんにく たまねぎ にんじん レモン ピーマン トマトかん マッシュルーム エリンギ しめじ ほうれんそう	675 860	13.2 12.9
5	月	チキンみそかつ丼 牛乳 えのきのみそ汁 野菜のごま和え	とりにく みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	こめ むぎ こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう しろすりごま しろごま	キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ にんじん こまつな	748 954	15.3 14.8
6	火	スタミナごはん 牛乳 ワカメスープ ジャンボしゅうまい	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん ごま さとう しゅうまいのかわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら ねぎ ほししいたけ	633 790	15.6 15.3
7	水	ご飯 牛乳 回鍋肉 くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン みかん	636 801	16.0 15.7
8	木	ほたて飯 牛乳 みそ汁 ししゃもフライ にんじんシリシリ	とりにく ほたてがい ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ししゃも まぐろかん たまご かつおぶし	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ パンこ だいずあぶら こめあぶら さとう	にんじん しょうが ねぎ こまつな	704 889	18.0 17.5
9	金	食パン 牛乳 チリコンカン ふるふるフルーツゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく こなかんてん	しょくパン こめあぶら りんご さとう	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 トマトかん トマトピューレ パインアップルかん ももかん みかんかん	633 784	18.1 18.1
12	月	スパゲティミートソース 牛乳 フルーツケーキ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう たまご クリーム	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら 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 セロリー マッシュルーム トマトピューレ パインアップルかん	757 916	15.5 15.6
13	火	プルコギ丼 牛乳 チョレギサラダ	ぎゅうにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ こめあぶら しらたき りんご さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ にら キャベツ こまつな ねぎ	642 819	14.8 14.4
14	水	ご飯 牛乳 八宝菜 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご ヨーグルト	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	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 みかんかん パインアップルかん ももかん	615 788	15.7 15.3
15	木	わかめごはん 牛乳 ふのみそ汁 いりどり	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ とりもも	こめ むぎ しろごま やきふ こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	だいこん ねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん	636 814	15.7 15.7
16	金	豚丼 牛乳 わかめの酢の物 くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう	しょうが たまねぎ もやし すいか	604 764	14.9 14.6
19	月	ビビンバ 牛乳 ワカメスープ	ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま でんぷん	ぜんまい しょうが にんにく もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	757 974	18.9 18.8
20	火	ナンのピザ 牛乳 ポトフ くだもの	チーズ ぎゅうにゅう とりもも ウインナー	ナン オリーブゆ こめあぶら じゃがいも マカロニ	トマトピューレ にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん エリンギ キャベツ セロリー さやいんげん メロン	601 768	18.2 18.0
21	水	ご飯 牛乳 豚汁 鶏肉のから揚げ ひじきと大豆の煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ひじき だいず	こめ こめあぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん こめこ だいずあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく	662 721	16.6 12.9
22	木	チャーハン 牛乳 中華風コーンスープ 豆あじのから揚げ バンサンスー	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく あじ	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら でんぷん こめこ はるさめ さとう	にんにく しょうが コーン グリンピース ねぎ にんじん たまねぎ こまつな もやし きゅうり	649 833	18.8 18.8
23	金	ポークカレー 牛乳 水菜サラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも りんご こむぎこ バター ごまあぶら しろごま さとう しろすりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん セロリー だいこん みずな コーン	689 885	13.5 13.0
26	月	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 シャキシャキごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん しろすりごま しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にら キャベツ もやし	635 807	18.6 18.5
27	火	キムチチャーハン 牛乳 青菜のスープ 甘口ヤンニョムチキン	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら でんぷん こめこ だいずあぶら	にんにく しょうが にんじん キムチ にら ねぎ たまねぎ こまつな	741 961	15.2 15.2
28	水	チンジャオロース丼 牛乳 中華風卵スープ くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ ピーマン あかピーマン にんじん こまつな みかん	688 874	17.3 17.0
29	木	わかめごはん 牛乳 大根とえのきのみそ汁 さばの塩焼き 切干し大根のふくめ煮	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さば	こめ むぎ しろごま だいずあぶら さとう	だいこん えのきたけ ねぎ にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん さやいんげん	686 887	19.2 19.3
30	金	ソース焼きそば 牛乳 杏仁豆腐	ぶたにく かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう こなかんてん	ちゅうかめん こめあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかんかん パインアップルかん ももかん	624 798	16.5 16.2

※ 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。
※ 主な食材の生産地 米･･･秋田、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、北海道

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	668	16.5	29.1	2.1	364	97	2.5	257	0.47	0.55	29	6.2
	844	16.2	27.6	2.9	408	122	3.3	315	0.59	0.63	37	8.2

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。