

6月

こんだてひょう



ねりまくりつはしどしょうがっこう
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のみもの 牛乳	こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品	黄：食品	緑：食品
						血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
1	金	○	ぶたキムチどん わかめスープ	570	23.0	牛乳、ぶたにく、とりにく わかめ、とうふ	米、むぎ、ごまあぶら でんぶん、しろごま、あぶら さとう、しろいりごま	にんにく、しょうが、キムチ はくさい、たまねぎ、にら、にんじん だけのこ、ねぎ
4	月	○	かみかみだいすごはん・はだけしる いかのにんにくみそやき くきわかめのきんぴら	622	29.5	牛乳、だいす、いか、ぶたにく、 あかみそ、しろみそ、くきわかめ だしごぼ	こめ、もちごめ、さとう つきごんにやく、じゃがいも、あぶら しろいりごま	にんじん、こまつな、ほししいだけ にんにく、ごぼう たまねぎ
5	火	○	むぎごはん しおにすいじやが しらすいりおひたし	626	20.4	牛乳、ぶたにく、しらす	こめ、むぎ、じゃがいも しらたき、さとう あぶら、しろいりごま	にんじん、さやいんげん、こまつな たまねぎ、もやし
6	水	○	チャーハン チンゲンサイとしめじのスープ ミニトマト	569	24.2	牛乳、やきぶた、なると たまご、ぶたにく、もめん	こめ、あぶら、でんご ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース にんじん、しめじ、ちんげんさい ミニトマト
7	木	○	みそラーメン おかしなおかしなめだまやき	655	26.3	牛乳、ぶたにく、あかみそ しろみそ、かんてん	むしちゅうかめん、さとう あぶら、ごまあぶら	にんじん、にら、にんにく、しょうが はくさい、ねぎ、たまねぎ、もやし しなちく、おうとう
8	金	○	むぎごはん はるまき わらうかスープ	561	18.8	牛乳、ぶたにく、とりにく	こめ、むぎ、ごまあぶら、 はるまき、さとう、でんご あぶら、はるまきのかわ	ほししいだけ、だけのこ、にんじん ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな
11	月	○	わかめごはん チキンカツ・ポイルキャベツ とうふときのこのすましじる	624	23.8	牛乳、わかめ、とりにく たまご、とうふ	こめ、しろいりごま、あぶら こむぎご、ばんご、	キャベツ、えのき、ほししいだけ しめじ、にんじん、こまつな
12	火	○	あじさいごはん さわらのカラフルやき わらうやさいじる	653	29.8	牛乳、さわら、あかみそ とりにく、あぶらあげ	こめ、もちごめ、くろごめ ほしうどん、エックケアマヨネーズ あぶら	あかピーマン、きピーマン、にんじん きざみょうめ、たまねぎ、だいこん ねぎ、こまつな
13	水	○	こくとうパン スペインふうオムレツ やさいスープ	694	30.3	牛乳、ベーコン、たまご、ウインナー ピザようチーズ	こくとうばん、あぶら じゃがいも、さとう	にんじん、ほうれんそう、こまつな たまねぎ、ホールコーン、キャベツ ちんげんさい
14	木	○	むぎごはん・こじる おろしソースハンバーグ キャベツのあますづけ	645	26.9	牛乳、ぶたひきにく、とうふ たまご、だいす、しろみそ	こめ、むぎ、ばんご、さとう こんにやく、さといも、あぶら	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ きゅうり、ごぼう、ねぎ
15	金	○	こもくとうふどん かふうコーンスープ くだもの	676	31.3	牛乳、とりにく、むぎえび とうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんご、ごまあぶら、じゃがいも	たまねぎ、だけのこ、にんじん はくさい、ねぎ、コーンかん グリーンピース、くだもの
18	月	○	コメッコカレーライス コールスローサラダ	703	20.6	牛乳、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう じゃがいも、こめこ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、チャツネ、キャベツ コーンかん
19	火	○	ゆかりごはん ししゃものピリからやき やさいわん	504	22.9	牛乳、ししゃも	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんご	ゆかり、しょうが、にんにく、だいこん だけのこ、えのき、ねぎ、こまつな にんじん
20	水	○	むぎごはん すきやきふうに こまつなごまあえ	567	25.4	牛乳、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、こんにやく やきふ、すりごま	にんじん、はくさい、ねぎ ほししいだけ、もやし、こまつな
21	木	○	パイザのしろパン チキンピーンズ コーンポテト	665	25.9	牛乳、バター、だいす、とりにく	きょうりきご、こむぎご、ばんご さとう、あぶら、こめこ じゃがいも	にんにく、にんじん、キャベツ たまねぎ、セロリー、トマトピューレー コーンかん、かんそうパセリ
22	金	○	えだまめいろどりごはん こんさいのごまみそしる やさしいしょうがじょうゆあえ	551	20.7	牛乳、とりももにく、しろみそ	こめ、もちごめ、じゃがいも しろいりごま、しろすりごま	こまつな、にんじん、きざみょうめ えだまめ、きゃべつ、もやし、しょうが だいこん、ごぼう、ねぎ
25	月	○	むぎごはん かじょうとうふ かふうだいこん	576	23.1	牛乳、ぶたにく、あかみそ なまあげ	こめ、むぎ、さとう でんご、あぶら、ごまあぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ ほししいだけ、にんにく、きゃべつ ねぎ、だいこん
26	火	○	キャロットライス タンダーチキン ポテトスープ	629	29.6	牛乳、とりにく、ぶたにく ヨーグルト	こめ、ごまあぶら、しろごま あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく セロリー、こまつな
27	水	○	おやこどん こんさいじる	627	27.4	牛乳、とりにく、かまぼこ たまご	こめ、むぎ、さとう、でんご じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ だいこん、れんこん、ねぎ グリーンピース
28	木	○	むぎごはん・もやしのあえもの やきコロッケ なまあげのみそしる	646	23.8	牛乳、ぶたひきにく、たまご わかめ、なまあげ、あかみそ しろみそ	こめ、むぎ、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎご、ばんご かんそうマツショポテト、しろごま	たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、ねぎ
29	金	○	なすとトマトのスパゲッティ マセドアンサラダ ぶどうゼリー	569	21.0	牛乳、ぶたひきにく こなチーズ、アガー	スパゲッティ、さとう、あぶら じゃがいも	にんじん、トマト、パセリ、にんにく なす、キャベツ、もやし、ホールコーン えだまめ、ぶどうジュース

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (mg)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
6月	616	25	19.7	343	2.3	208	0.39	0.46	26	2.7	4.2
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	脂質エネルギー全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0