

6月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	主な食品とはたらき			1食分-(kcal)
				赤・血、骨、肉などになる	黄・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	たんぱく質(g)
3	月		ごはん・ひじきいりたまごむし こんさいのみそしる・おかかあえ	牛乳、たまご ぶたにく、あぶらあげ みそ、ひじき	こめ、むぎ、 さとう、じゃがいも なたね油	にんじん、ごぼう、だいこん たまねぎ、グリーンピース ほししいたけ、ねぎ	642 26.5
4	火		はいがパン・いちごジャム かみかみサラダ・ピーンスープ	牛乳、さきいか だいず、ベーコン とりにく、いんげんまめ	パン、さとう なたね油、ごま油 じゃがいも	にんじん、トマトかん、セロリ にんにく、たまねぎ、きゅうり だいこん、いちごジャム	614 26.0
5	水		さんさいおこわ・やしししゃも けんちんじる・れいとうパイ	牛乳、ししゃも とりにく、 とうふ	こめ、もちごめ、ごま油 さとう、じゃがいも、ごま こんにゃく、なたね油	にんじん、こまつな、たけのこ ぜんまい、わらび、だいこん ごぼう、ねぎ	623 26.9
6	木		カラフルぶたどん・ミニトマト じゃがいものみそしる	牛乳、ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ、むぎ さとう、つきこん じゃがいも、なたね油	にんじん、ピーマン、たまねぎ えりんぎ、ミニトマト、ねぎ パプリカ、こまつな、たけのこ	647 25.4
7	金		むぎごはん ダッカルビ・トックスープ	牛乳、とりにく ぶたにく、わかめ コチュジャン	こめ、むぎ、もち さとう、さつまいも なたね油、ごま油	にんじん、ピーマン、にんにく たまねぎ、しょうが、きゃべつ もやし、ほししいたけ	630 25.9
10	月		ツナトースト・ABC スープ マッシュポテトサラダ	牛乳、ツナかん ベーコン ハム	パン、マカロニ バター、マヨネーズ なたね油、じゃがいも	にんじん、ピーマン、にんにく マッシュルーム、パセリ、はくさい とうもろこし、レモン、たまねぎ	673 25.3
11	火		ピリカラごまみそラーメン にうずらたまご・あじさいゼリー	牛乳、みそ、かんでん ぶたにく、わかめ しらす、うずらたまご	めん、ごま さとう、ごま油 なたね油	にんじん、たまねぎ、はくさい こまつな、しょうが、にんにく もやし、とうもろこし	646 23.1
12	水		わかめごはん・ごもくきんぴら さばのぶんかほし・やさいたっぷりじる	牛乳、みそ あぶらあげ さば、	こめ、むぎ、じゃがいも さとう、つきこん ごま、なたね油	にんじん、れんこん、しょうが だいこん、ごぼう、さやえんどう ほししいたけ、ねぎ、しめじ	640 26.8
13	木		むぎごはん・なまあげのそぼろに しらすいりおひたし・くだもの	牛乳、なまあげ ぶたにく しらす	こめ、むぎ さとう、つきこん なたね油	にんじん、いんげん、たまねぎ こまつな、しょうが、こまつな ほししいたけ、もやし、くだもの	644 27.2
14	金		ごはん・のりのつくだに にくじゃが・そらまめのしおゆで	牛乳、のり ぶたにく ひじき	こめ、なたね油 さとう、つきこん じゃがいも、	にんじん、いんげん たまねぎ、そらまめ ほししいたけ	611 22.1
17	月		むぎいりごはんのピビンバ かんとんスープ	牛乳、あぶらあげ ぶたにく、 とうふ	こめ、むぎ、ごま さとう、ごま油 なたね油、かたくりこ	にんじん、こまつな、にんにく たけのこ、しょうが、ぜんまい ほししいたけ、ちんげんさい	652 26.5
18	火		ごはん・わかめときゃべつのすのもの とりにくとコーンのあげに	牛乳、とりにく わかめ しらす	こめ、じゃがいも さとう なたね油	にんじん、いんげん、しょうが たまねぎ、にんにく とうもろこし、きゃべつ	649 20.7
19	水		セルフホットドッグ・ポイルキャベツ コーンクリームスープ・くだもの	牛乳、ベーコン とりにく、クリーム フランクフルト	パン、じゃがいも なたね油 さとう	にんじん、にんにく、しょうが きゃべつ、たまねぎ ねぎ、マッシュルーム	650 24.1
20	木		ごはん・はんぺんのおすまし さんまのうめに・おかかあえ	牛乳、さんま とりにく、かつおぶし はんぺん、わかめ	こめ さとう	にんじん、うめぼし、しょうが ほうれんそう、もやし だいこん、しめじ	634 26.4
21	金		やしきふたチャーハン キムチスープ・かふうあえ	牛乳、たまご、やしきふた なると、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、むぎ さとう、ごま油 なたね油	にんじん、たまねぎ、はくさい きゃべつ、グリーンピース ねぎ、ほししいたけ	610 25.4
24	月		ダイスチーズパン にくだんごスープ・ごぼうチップス	牛乳、たまご ぶたにく とうふ	パン、なたね油、ごま はるさめ、こむぎこ さとう、ごま油	にんじん、いんげん、しょうが ねぎ、ほししいたけ ごぼう、はくさい	624 26.5
25	火		スパゲティミートソース グリーンサラダ	牛乳、チーズ ぶたにく レンズまめ	スパゲティ、さとう なたね油、 オリーブ油	にんじん、にんにく、たまねぎ パセリ、しょうが、マッシュルーム グリーンピース、きゃべつ	623 24.9
26	水		むぎごはん・もずくスープ しせんどうふ	牛乳、たまご みそ、ぶたにく とうふ、もずく	こめ、むぎ さとう、かたくりこ なたね油、ごま油	にんじん、しょうが、にんにく たけのこ、たまねぎ、えのき チンゲンサイ、ほししいたけ	609 25.1
27	木		えだまめごはん・あじのフライ ゆできゃべつ・とうふのすましじる	牛乳、なると、わかめ あじ、こんぶ たまご、とうふ	こめ、むぎ パンこ、こむぎこ なたね油、ごま油	にんじん、えだまめ きゃべつ だいこん	651 27.7
28	金		セルフカレーパン やさいたっぷりポトフ・くだもの	牛乳、とりにく レンズまめ、 ウインナー、ぶたにく	パン、こむぎこ さとう なたね油	にんじん、しょうが、きゃべつ たまねぎ、にんにく、セロリ グリーンピース、けもの、マッシュルーム	636 26.3

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量(中学年)

	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 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂小6月	636	25.5	20.8(29.8%)	350	2.4	265	0.45	0.61	30	2.6	5.3
摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5 未滿	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク