

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杯分(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	タンパク質(g)
2	月		さんさいおこわ・やきししゃも けんちんじる・れいとうパイソ	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 こんにやく、なたね油	にんじん、たけのこ、ぜんまい わらび、だいこん、ごぼう ねぎ、れいとうくだもの	615 26.6
3	火		うめちりごはん・とんじる ジャンボシューマイ	牛乳、ぶたにく とうふ、あぶらあげ ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、こんにやく しゅうまいのかわ、ごま油 なたね油、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ ねぎ、しょうが、グリーンピース ごぼう、だいこん	654 28.0
4	水		おろしスパゲティー カミカミサラダ・あじさいゼリー	牛乳、ツナ さきいか、だいち のり、かんてん	スパゲティー、ごま油 さとう、オリーブ油 じゃがいも、なたね油	にんじん、だいこん きゅうり ぶどうジュース	648 26.9
5	木		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 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	633 25.7
6	金		はいがパン・グリーンサラダ はちみつ・しろいんげんまめのポタージュ	牛乳、いんげんまめ ベーコン、クリーム とりにく	パン、はちみつ なたね油、さとう マーガリン	にんじん、きゃべつ たまねぎ、きゅうり とうもろこし	624 23.0
9	月		ピリカラごまみそラーメン にうすらたまご・てづくりメンマ	牛乳、みそ、 ぶたにく、わかめ 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、しなちく	611 23.5
10	火		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、こんにやく なたね油	にんじん、いんげん、たまねぎ こまつな、しょうが、もやし ほししいたけ、くだもの	653 27.3
11	水		ごはん(酒田のおこめ)・はんぺんのおすまし さんまのうめに・こまつなのおかかあえ	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	632 26.3
12	木		やきぶたチャーハン キムチスープ・かふうあえ	牛乳、たまご、やきぶた 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 25.5
13	金		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	626 26.4
16	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、 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	641 26.5
17	火		わかめごはん・ごもくきんぴら さばのぶんかぼし・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、こんにやく ごま、なたね油	にんじん、れんこん、しめじ だいこん、ごぼう、さやえんどう ほししいたけ、ねぎ	640 26.9
18	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
19	木		ごはん(酒田のおこめ)・わかめのすのもの 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	620 20.4
20	金		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	606 25.0
23	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 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	659 24.7
24	火		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、 あじ、わかめ たまご、とうふ	こめ、むぎ パンこ、こむぎこ なたね油	にんじん、えだまめ きゃべつ だいこん	651 27.8
25	水		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、こんにやく 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	593 23.7
26	木		ごはん(酒田のおこめ)・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、こんにやく 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	607 22.1
27	金		セルフカレーパン やさいたっぷりスープ・くだもの	牛乳、ぶたにく レンズまめ、 ウィンナー	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、セロリー グリーンピース、(洗)の、マッシュルーム	609 26.9
30	月		むぎいりごはんのピピンバ 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、チンゲンサイ、もやし	623 26.2

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)	タンパク質 (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	629	25.4	21.2(30.1%)	346	2.4	233	0.44	0.55	28	2.5	5.0
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