

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			エネルギー(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)
1	月		さんさいおこわ・やきししゃも けんちんじる	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	615 26.6
2	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
3	水		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
4	木		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
5	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
8	月		チャーチャー麺 中華スープ	牛乳、みそ、 ぶたにく、とうふ、ベーコン	めん、ごま さとう、ごま油 なたね油	にんじん、たまねぎ、にんにく、 ねぎ、しょうが、もやし、きゅう り、ほうれんそう、たけのこ	611 23.5
9	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
10	水		やきぶたチャーハン キムチスープ・かふうきゅうり	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
11	木		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	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
15	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
16	火		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、だいた 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
17	水		むぎごはん・もずくスープ しせんとうふ	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
18	木		ごはん・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
19	金		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・冷凍パイ	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、冷凍パイ	650 24.1
22	月		ゴマごはん・いわしのかばやき かきたまじる・ミニトマト	牛乳、いわし たまご、とうふ	こめ、ごま、かたくりこ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつ な、ミニトマト、ほししいたけ	659 24.7
23	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
24	水		カラフルぶたどん 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、ねぎ パプリカ、こまつな、たけのこ	585 23.4
25	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
26	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、くだもの、マッシュルーム	609 26.9
29	月		むぎいりごはんのピピンパ 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
30	火		ごはん・さかなのてりやき こまつなのすましじる・やさいにびだし	牛乳、めかじき・とりにく はんぺん、こんぶ	こめ・むぎ かたくりこ	にんじん、だいこん、こまつな、もや し、はくさい、しょうが、ねぎ	671 26.1

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	622	25.3	20.2(30.1%)	340	2.4	232	0.41	0.54	26	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

