

# 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	質・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	
1	金		むぎごはん・ダッカルピ 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、ごま油 さとう、さつまいも もち、なたね油	にんじん、ピーマン、にんにく たまねぎ、しょうが、きゃべつ ほししいたけ、もやし	654 25.7
4	月		はいがパン・いちごジャム かみかみサラダ・ピーズスープ	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	610 25.7
5	火		さんさいおこわ・やきししゃも けんちんじる・れいとうみかん	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、ごまつな、たけのこ ぜんまい、わらび、だいこん ごぼう、ねぎ	631 27.8
6	水		むぎごはん・なまあげのそぼろに しらすいりおひたし	牛乳、しらす ぶたひきにく なまあげ	こめ、むぎ さとう、こんにやく なたね油	にんじん、ごまつな、しょうが いんげん、たまねぎ ほししいたけ、もやし	624 27.8
7	木		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、うずらたまご ぶたにく、わかめ みそ、かんでん	ちゅうかめん さとう、ねりごま なたね油、ごま油	にんじん、ごまつな、しょうが たまねぎ、とうもろこし、もやし にんにく、はくさい	656 28.6
8	金		ショートニングパン にくだんごスープ・ごぼうサラダ	牛乳、みそ ぶたひきにく たまご、とうふ	パン、さとう はるさめ、ごま油 なたね油、ごま	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、きゃべつ	608 28.5
11	月		ごはん・キムチスープ とりにくとコーンのあげに	牛乳、とりにく ぶたにく、みそ とうふ	こめ、じゃがいも さとう なたね油	にんじん、いんげん、たまねぎ ねぎ、ほししいたけ、はくさい にんにく、とうもろこし	659 28.4
12	火		おやこどん・そらまめのしおゆで じゃがいものみそしる	牛乳、とりにく たまご、あぶらあげ かまぼこ、みそ	こめ、むぎ さとう、 じゃがいも	ごまつな、ほししいたけ たまねぎ、ねぎ そらまめ、グリーンピース	608 27.1
13	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、フランクフルト ベーコン、クリーム とりにく	パン、さとう じゃがいも なたね油	にんじん、ごまつな、キャベツ しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、マッシュルーム	649 24.0
14	木		ごはん・ほうれんそうのおかかあえ さんまのうめこ・はんぺんのおすまし	牛乳、はんぺん さんま、わかめ かつおぶし	こめ、 むぎ さとう	にんじん、ほうれんそう うめほし、しょうが、だいこん とうもろこし、しめじ	612 25.4
15	金		むぎごはん・ <sup>しらたひ</sup> 西川豆腐 もずくスープ	牛乳、もずく ぶたにく、ほたてが たまご、とうふ、赤みそ	こめ、むぎ さとう、ごま油 なたね油	にんじん、たけのこ、えのき たまねぎ、しょうが、にんにく ほししいたけ、ちんげんざい	611 25.4
18	月		サーモンクリームスパゲティ スタンポット	牛乳、さけ ベーコン、チーズ ウインナー	スパゲティ、バター こむぎこ、オリーブ油 じゃがいも、なたね油	にんじん、ほうれんそう たまねぎ、にんにく マッシュルーム、セロリー	677 27.7
19	火		こうめごはん・とんじる ジャンボしゅうまい	牛乳、ぶたひきにく とうふ、 ぶたにく	こめ、むぎ、こんにやく じゃがいも、なたね油、ごま しゅうまいのかわ、ごま油	にんじん、ごまつな、ねぎ たまねぎ、ほししいたけ グリーンピース、ごぼう	631 25.9
20	水		てづくりメロンパン ABCスープ・チーズポテト	牛乳、たまご ベーコン ハム、チーズ	パン、こむぎこ さとう、バター マーガリン、なたね油	にんじん、ごまつな、パセリ たまねぎ、にんにく はくさい、マッシュルーム	640 22.6
21	木		まめわかごはん・こんさいのみそしる ひじきいりたまごむし・くだもの	牛乳、わかめ、あぶらあげ だいず、しらす、ひじき たまご、みそ、ぶたにく	こめ、むぎ さとう、じゃがいも なたね油、ごま	にんじん、ほししいたけ だいこん、グリーンピース ねぎ、たまねぎ、ごぼう	641 27.6
22	金		ぶどうパン チリコンカン・グリーンサラダ	牛乳、 ぶたひきにく いんげんまめ	パン、なたね油 じゃがいも、 はちみつ	にんじん、ピーマン、トマトかん たまねぎ、セロリー、マッシュルーム とうもろこし、きゃべつ、にんにく	615 28.7
25	月		ごはん・のりのつくだに にくじゃが・スナッパえんどう	牛乳、のり ぶたにく ひじき	こめ、こんにやく さとう、じゃがいも なたね油	にんじん、いんげん たまねぎ、ほししいたけ スナッパえんどう	598 20.5
26	火		やきぶたチャーハン・ミニトマト てづくりワントンスープ	牛乳、たまご やきぶた、ぶたにく なると、ぶたひきにく	こめ、むぎ ワントンのかわ なたね油、ごま油	にんじん、なら、ミニマト ねぎ、もやし、グリーンピース にんにく、たまねぎ	597 26.4
27	水		ゆかりごはん・あじのフライ きゃべつのこんぶあえ・すましじる	牛乳、はんぺん あじ、こんぶ たまご	こめ、むぎ パンこ、ごま油 なたね油	にんじん、ごまつな、 きゃべつ、ねぎ、 だいこん	608 25.9
28	木		セルフカレーパン だいずみそスープ・くだもの	牛乳、だいず、とりにく レンズまめ、みそ ウインナー、ぶたひきにく	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、マッシュルーム グリーンピース、メロン	618 27.7
29	金		ちゅうかどん・オニオンスープ かたぬきチーズ	牛乳、ぶたにく、チーズ かまぼこ、いか とりにく、うずらたまご	こめ、むぎ ごま油 なたね油	にんじん、いんげん、にんにく たけのこ、たまねぎ はくさい、セロリー	631 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 (mg)	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	628	25.4	20.8(29.8%)	351	2.4	270	0.45	0.57	31	2.7	5.0
東京都標準	660	20.0	25~30%	350	3.0	140	0.40	0.50	28	2.5	6.0
		18~28				140~420				未満	



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク