

令和6年



6月献立表



八坂小学校

実施日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える
3	月	○	ご飯(酒田) 牛乳 あじのねぎみそ焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 あじ みそ とり肉	米 砂糖 白すりごま 白ごま ごま油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜 大根 干しいたけ
4	火	○	ご飯 牛乳 カミカミ鶏つくね 切り干し大根と胡瓜のごま酢和え キャベツのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 油揚げ みそ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま	ごぼう たまねぎ 生姜 れんこん 切干大根 きゅうり にんじん キャベツ 小松菜
5	水	○	★回鍋肉丼 牛乳 スーミータン  練馬区一斉給食 あじさいゼリー (キャベツ)	豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉 卵 アガー	米 大麦 米油 砂糖 白ごま 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ ★キャベツ ピーマン コーン ねぎ 小松菜 ぶどうジュース ナタデココ
6	木	○	ゆかりご飯 牛乳 生揚げの吹き寄せ じゃことおかかの和え物	牛乳 とり肉 厚揚げ ちりめんじゃこ かつお節	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 さやいんげん 小松菜 もやし
7	金	○	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 コーンサラダ	ベーコン 鶏ひき肉 大豆ミート チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ トマトピューレ トマト缶 マッシュルーム なす スズキニ きゅうり キャベツ コーン
10	月	○	いわしの蒲焼き丼 牛乳 大根の梅肉あえ たまねぎのみそ汁	いわし 牛乳 かつお節 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま ごま油	生姜 大根 にんじん きゅうり 練り梅 たまねぎ ねぎ
11	火	○	ご飯 牛乳 チーズタッカルビ 塩ナムル わかめスープ	牛乳 とり肉 チーズ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 大麦 さつまいも ごま油 砂糖 白ごま	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 もやし 小松菜 たけのこ ねぎ
12	水	○	米粉のカレーライス 牛乳 和風おろしサラダ	とり肉 レンズ豆 牛乳 かつお節	米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 もやし 大根
13	木	○	ご飯(酒田) 牛乳 塩麹ハンバーグ 切り干し大根のキムチ炒め 貝たくさんみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 とり肉 油揚げ わかめ みそ	米 米粉 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	たけのこ たまねぎ にんにく にんじん 切干大根 キムチ(アレルギー不使用) なら 大根 小松菜
14	金	○	きな粉トースト 牛乳 鶏肉のポトフ レモンレタスのツナサラダ	牛乳 きな粉 とり肉 ウインナー 大豆 まぐろ缶	食パン マーガリン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり もやし レモン
17	月	○	ご飯(酒田) 牛乳 鶏肉の梅だれかけ 野菜のおかかあえ 根菜のみそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	練り梅 もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ
18	火	○	菜飯 牛乳 ししゃもの甘酢漬け キャベツのお浸し じゃがいものみそしる	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ キャベツ にんじん もやし 大根 小松菜
19	水	○	チーズパン 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのソテー	牛乳 鶏ひき肉 大豆	ダイスチーズパン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 キャベツ コーン ほうれん草
20	木	○	豆腐のあんかけ丼 牛乳 中華風大根	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース 大根 きゅうり
21	金	○	ソージャー(沖縄風炊き込みごはん) 牛乳 イナムドゥチ 冷凍パイ	豚肉 昆布 牛乳 かまぼこ 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく	生姜 にんじん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 冷凍パイ
24	月	○	鶏南蛮みぞれあんかけうどん 牛乳 ごまポテト 夕焼けゼリー	とり肉 油揚げ 牛乳 アガー	うどん 米ぬか油 ごま油 片栗粉 じゃが芋 白すりごま 砂糖	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 オレンジジュース
25	火	○	ご飯 牛乳 のりの佃煮 塩肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 のり 豚肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜
26	水	○	ごまごぼん 牛乳 豚肉と冬瓜の味噌炒め けんちん汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 大麦 黒ごま 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油	にんじん 大根 とうがん ごぼう ねぎ
27	木	○	中華丼 牛乳 春雨サラダ ★白石農園さんのとうもろこし	豚肉 いか えび 牛乳	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま 砂糖	生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり ★とうもろこし
28	金	○	きびご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き 小松菜とえのきのおかか和え 呉汁	牛乳 まぐろ 卵 豆腐 かつお節 大豆 豆乳 みそ	米 きび 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 たまねぎ 干しいたけ 小松菜 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ

※米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合(山形県酒田市)より購入しています。
※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
中学年 平均値	586	17.2 { エネルギーの 13~20% }	30.1 { エネルギーの 20~30% }	2.2	351	96	2.4	226	0.28	0.45	15	6.5

6月に使用を予定している練馬区産野菜

・キャベツ ・きゅうり ・にんにく ・大根 ・たまねぎ ・とうもろこし



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク