

6月の献立

令和8年度 練馬区立小中一貫教育校 みらい青空学園

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						小学部		中学部	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	1日あたり (%)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	火	ご飯 牛乳 焼きそばのごまだれかけ 梅のり和え じゃが芋のみそ汁	さば みそ 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 練り梅 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま(ねり) 白すりごま 白ごま	570	17.5	751	18.2
3	水	スタミナ丼 牛乳 春雨サラダ くだもの	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン 赤ビーマン	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ きゅうり もやし かわちばんかん	米 麦 砂糖 はちみつ 春雨	米油 ごま油 白ごま	610	15.2	764	15.2
4	木	キムタクご飯 牛乳 小魚と大豆のごまがらめ 根菜汁	豚肉 大豆	牛乳 かえり煮干	にんじん こねぎ 小松菜	キムチ たくあん ねぎ ごぼう 大根	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 こんにゃく	ごま油 油 白ごま	576	14.2	725	13.7
5	金	ご飯 牛乳 しそ風味ひじきふりかけ 家常豆腐 和風サラダ	かつお節 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ビーマン	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ きゅうり 大根	米 砂糖 片栗粉	白ごま 米油 ごま油	615	16.6	776	16.3
8	月	黒砂糖食パン いちごジャム 牛乳 白身魚のトマトソース焼き 豆乳コーンチャウダー ソーダゼリー	ホキ ベーコン 豆乳 レンズ豆	牛乳 寒天	トマト缶 にんじん パセリ粉	たまねぎ にんにく コーン	黒砂糖パン いちごジャム 砂糖 米粉 じゃが芋 ジュース	米油	551	17.6	699	18.1
9	火	ジャージャー麺 牛乳 サウピカンサラダ くだもの	豚ひき肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ オレンジ	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 油	649	16.1	819	16.0
10	水	いわしの蒲焼き丼 牛乳 磯の香あえ 梅みつポンチ	いわし	牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 もやし 白菜 みかん缶 パイナップル缶 桃缶	米 麦 片栗粉 砂糖 スイーツこんにゃく 梅ジュース	油 白ごま	618	14.6	805	15.2
11	木	ウインナーピラフ 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ オニオンスープ	ウインナー 豚ひき肉 豆乳 ベーコン	牛乳	ビーマン にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ(一斉給食)	米 パン粉	米油 豆乳バター	634	16.6	801	16.4
12	金	青菜チャーハン 牛乳 海藻サラダ 豆腐団子汁	卵 豚肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 海藻	小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ もやし コーン 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋 白玉粉	米油	579	15.1	727	14.7
15	月	しじゅうしい 牛乳 豆腐チャンプルー もずくスープ	豚肉 豆腐 かつお節 とり肉 卵	刻み昆布 牛乳 もずく	にんじん	生姜 にんにく もやし えのきたけ ねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉	白ごま 米油	585	18.1	740	17.6
16	火	東京小松菜パン 牛乳 カレーシチュー じゃこの和風サラダ	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	あしたばパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	582	15.1	747	14.7
17	水	五目おこわ 牛乳 じゃが芋のごま醤油和え 豆腐ともやしの中華スープ みかん入り牛乳かん	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 寒天 コンデンスミルク	にんじん さやいんげん いら	たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ みかん缶	米 もち米 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油 バター 白すりごま 黒すりごま	581	14.9	730	14.6
18	木	ご飯 牛乳 肉豆腐 さつまいもチップ くだもの	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ オレンジ	米 こんにゃく 砂糖 さつまいも 粉糖	米油 油	625	14.7	788	14.3
19	金	わかめご飯 牛乳 いかの変わりソースかけ きゅうりと大根のごま風味 春雨スープ	いか ベーコン	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 きゅうり	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 米油 ごま油 白ごま	599	14.9	797	18.6
22	月	ミルクパン 牛乳 シェパーズパイ ABCスープ	豚ひき肉 とり肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん トマト缶 ビーマン	にんにく たまねぎ	ミルクパン じゃが芋(一斉給食) 砂糖 マカロニ	バター 米油	579	19.3	795	18.7
23	火	ハヤシライス 牛乳 グリーンフレンチサラダ	豚肉	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	たまねぎ にんにく セロリー コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米油 バター	658	12.3	834	11.9
24	水	ご飯 牛乳 鮭ザンギのはちみつレモンソース 糸寒天のおかか和え さつまいもみそ汁	鮭 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 寒天	小松菜 にんじん こねぎ	レモン キャベツ もやし たまねぎ	米 片栗粉 はちみつ 砂糖 さつまいも	油	621	17.3	782	16.9
25	木	スパゲティラトウイユ 牛乳 豆のサラダ りんごゼリー	ベーコン とり肉 みそ 大豆	チーズ 牛乳 アガー	にんじん トマト缶	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ 枝豆 コーン きゅうり りんごジュース	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油 ごま油	595	15.7	748	15.6
26	金	ひき肉とひじきの炒め混ぜご飯 牛乳 厚焼き玉子 ピリ辛ごま和え くだもの	豚ひき肉 とり肉 卵	ひじき 牛乳	にんじん こねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ メロン	米 こんにゃく 砂糖	米油 白ごま(ねり) 白すりごま	585	18.3	728	18.3
29	月	ご飯 牛乳 新じゃがと鶏の揚げ煮 華風きゅうり くだもの	とり肉	牛乳	にんじん ビーマン	にんにく 生姜 たまねぎ しめじ コーン きゅうり すいか	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 米油 ごま油	610	13.4	761	13.0
30	火	奄美の鶏飯 牛乳 コーンサラダ 明日葉ダイスチーズケーキ	とり肉 卵	牛乳 チーズ	こねぎ あしたば	干しいたけ たくあん キャベツ きゅうり コーン	米 押麦 砂糖 小麦粉	米油 バター	614	16.2	766	15.8

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道
- ★ (小学部) ランチョンマット、ハンカチ、マスクを毎日必ず持たせてください。

月		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
		(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	小学部	602	15.9	31.9	2.4	328	89	2.2	193	0.29	0.45	17	5.8
	中学部	766	15.9	30.7	3.2	362	113	2.9	229	0.37	0.51	21	7.6



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク