



献立表



実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ごまご飯 牛乳 さばの味噌チーズ焼き 野菜の生姜醤油和え うすくず汁	サバ みそ ちくわ 鶏肉 油揚げ とうふ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし しょうが 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも でん粉 麩	ごま	771	20.5
3	火	◆ 歯と口の健康週間の献立 ◆ かみかみご飯 牛乳 かみかみつくね じゃこと荳わかめの和え物 根菜汁	かまぼこ 豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	あさつき にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも	ごま油 ごま油	780	18.7
4	水	◆ 練馬産キャベツの献立 ◆ 練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 海そうスープ あじさいゼリー	みそ 豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 寒天 海藻 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし ぶどうジュース	米 麦 砂糖 でん粉 カルピス	油 ごま油	776	16.9
5	木	梅ちりご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き 実だくさん味噌汁	油揚げ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	梅ちり たけのこ 玉ねぎ にんにく ごぼう 大根 しいたけ しめじ ねぎ	米 麦 でん粉 こんにやく じゃがいも	油	769	18.8
6	金	◆ 運動会応援献立 ◆ とんかつバーガー(セルフ) 牛乳 ABCスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ コーン	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油 ごま	795	17.2
10	火	チキンカレー 牛乳 オニオンソースサラダ	鶏肉 ツナ	ヨーグルト 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	774	12.9
11	水	なすと厚揚げの肉味噌丼 牛乳 ワカメの中華スープ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが しめじ 玉ねぎ たけのこ ねぎ なす もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	767	17.3
12	木	ご飯 牛乳 鉄火味噌 手作りさつま揚げのおろしがけ 塩ちゃんこ汁	大豆 みそ タラのすり身 とうふ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しょうが 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 米粉 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま油	785	16.4
13	金	わかめごはん 牛乳 真珠団子 ひじきと根菜の炒め煮 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 鶏肉 とうふ ちくわ 油揚げ みそ	わかめごはんの素 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	ねぎ しいたけ しょうが ごぼう れんこん 玉ねぎ 大根	米 麦 パン粉 でん粉 もち米 こんにやく 砂糖	ごま ごま油 油	770	16.4
16	月	衣笠丼 牛乳 京風みそ汁 白玉水無月ゼリー	油揚げ 鶏卵 鶏肉 とうふ みそ	牛乳 寒天	にんじん 水菜	しいたけ 玉ねぎ グリーンピース 大根 えのきたけ しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも 白玉団子 甘納豆		777	16.0
17	火	とり飯(北海道・美唄) 牛乳 揚げ魚の和風あんかけ 豆腐とえのきの味噌汁	鶏肉 カレイ 豚肉 とうふ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ しいたけ ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま	776	20.8
18	水	ツナのトマトソーススパゲティ 牛乳 ピーマンとじゃがいものソテー	ベーコン 豚肉 ツナ ハム	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 バター	770	18.1
19	木	ルーローハン 牛乳 青菜とキクラゲのスープ	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが ねぎ 玉ねぎ にんにく たけのこ きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉	油	761	19.3
20	金	レーズンパン 牛乳 ブロッコリーのクリーム煮 ツイストマカロニのサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖	油 バター	760	14.9
23	月	パセリライス 牛乳 ポークストロガノフ ツナとキャベツのサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 クリーム	パセリ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 油	770	15.6
24	火	◆ 練馬産じゃがいもの献立 ◆ ご飯 牛乳 じゃこふりかけ カレー肉じゃが もやしの炒め物	かつお節 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油	766	18.8
25	水	あんかけ焼きそば 牛乳 キャベツのスープ 果物	豚肉 エビ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら 小松菜	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし しいたけ きくらげ キャベツ ねぎ メロン	中華麺 砂糖 でん粉	油 ごま油	765	20.7
26	木	あわご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き にらともやしの炒め物 豆腐のすまし汁	銀サケ みそ 豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ もやし 大根 しいたけ ねぎ	米 あわ 砂糖 でん粉	バター ごま ごま油	777	19.9
27	金	ご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 華風和え 白菜の中華スープ	鶏肉 豚肉 とうふ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり 白菜 もやし きくらげ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	768	16.3
30	月	ご飯 牛乳 西湖豆腐(シーホー豆腐) 根菜のピリ辛炒め キャロットゼリー	豚肉 とうふ 鶏肉	牛乳 アガー	にんじん トマト にら さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ ごぼう 大根 オレンジジュース	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく	油	781	17.0

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 給食回数20回

6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)
平均値	773	17.6	31.5	3.3	359	117	2.9	254	0.40	0.51	16	7.3