



6月献立表



実施日	日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
					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		
1	月			メキシカンライス ハニーマスタードチキン ABCパスタスープ	鶏ひき肉 とり肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにくたまねぎ マッシュルーム コーンキャベツ	米 麦 はちみつ マカロニ	オリーブ油	773	17.4
2	火			ごはん さばのねぎしお焼き れんこんのごまあえ 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	生姜 ねぎもやし れんこん ごぼう 大根	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま油	769	18.6
3	水			ごはん キムムッチ 豆じゃこ 韓国風肉じゃが	大豆 豚肉 高野豆腐	牛乳のり ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	にんにくたまねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	ごま油 白ごま油	806	16.7
4	木			ねり丸キャベツのクリームスパゲッティー ねり丸キャベツサラダ パイナップルケーキ	とり肉 いんげん豆 卵	牛乳 クリーム	にんじん パセリ粉	にんにくたまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パインジュース パイン缶	スパゲッティー 米粉 砂糖 小麦粉	オリーブ油 バター	788	13.3
5	金			運動会応援献立/ ガ○パンゾーカレーラ○ス カリカ○ご○うサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ごぼう	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	805	12.5
9	火			中華丼 さつまいもサラダ	豚肉 いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 きゅうり キャベツ	米 片栗粉 さつま芋 砂糖	油 ごま油	692	14.7
10	水			きんぴらごはん かみかみサラダ 鶏五目汁	豚肉 するめ とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 白ごま	662	16.0
11	木			梅わかめごはん いわしのかば焼き じゃがいもと生揚げのごま煮	いわし 豚ひき肉 厚揚げ	炊き込みわかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	カリカリ梅 刻み 生姜 たまねぎ	米 片栗粉 米粉 砂糖 しらたき じゃが芋	油 白ごま	849	16.4
12	金			ビビンバ トックスープ	卵 豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 こねぎ	にんにく 生姜 たまねぎ ぜんまい 干しいたけ もやし ねぎ 大根	米 砂糖 トック	油 ごま油 白ごま	797	16.4
15	月			タコライス もずくスープ	豚ひき肉 とり肉 豆腐	チーズ 牛乳 もずく	ピーマン トマト缶 小松菜	キャベツにんにく たまねぎ 生姜 たけのこ もやし	米 片栗粉 しゅうまいの皮	油	762	16.7
16	火			ごはん あじフライ 青菜のおひたし けんちん汁	あじ 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	油 白ごま ごま油	727	17.8
17	水			高野豆腐の卵とじ丼 こんにゃくサラダ	豚ひき肉 高野豆腐 卵 まぐろ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ きゅうり ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	油	695	15.7
18	木			ねり丸キャベツのホイコーロー丼 ねり丸キャベツの春雨サラダ	豚肉 みそ まぐろ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ きゅうり もやし ねぎ	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 白ごま ごま油	715	15.9
23	火			味噌ラーメン バンバンジーサラダ 冷凍みかん	豚ひき肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん	生姜にんにく 白菜 もやし きくらげ ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ みかん	中華めん 砂糖	油 ごま油 白ごま	665	19.7
24	水			ウィンナーライス 練馬産玉ねぎキッシュ キャベツスープ	ウィンナー ベーコン 卵 鶏もも レンズ豆	牛乳 クリーム チーズ	パセリ粉 にんじん	たまねぎ キャベツ	米	油	761	14.7
25	木			ごはん ごまおかかふりかけ たらと生揚げのおろし煮 根菜汁	かつお節 たら 厚揚げ とり肉 豆腐 みそ	牛乳	こねぎ にんじん	ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 こんにゃく	油 白ごま	762	16.7
26	金			切干大根おこわ 揚げ出し豆腐の肉みそだれ 鶏白菜汁	とり肉 油揚げ 豆腐 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	生姜 切干大根 干しいたけ ねぎ しめじ 大根 白菜	米もち米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	油	758	16.5
29	月			メープルトースト 海藻サラダ サーモンシチュー	ベーコン 鮭 いんげん豆	牛乳 海藻 クリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎにんにく マッシュルーム	食パン 砂糖 メープルシロップ じゃが芋 米粉	バター 油	741	15.9
30	火			ごはん にしんのごまみそ焼き キャベツとツナの炒め物 かぼちゃ団子汁	にしん みそ まぐろ かつお節 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こねぎ かぼちゃ	生姜 キャベツ 大根 たけのこ 白菜	米 砂糖 こんにゃく 白玉粉	白ごま ごま油 油	793	15.4

※ 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19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 (μgRAE)	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	754	16.1	28.7	2.9	364	118	3.0	219	0.34	0.49	18	7.2



〈野菜の主な産地〉キャベツ(練馬) じゃがいも(鹿児島)、にんじん(徳島)、たまねぎ(北海道・練馬)、きゅうり(福島)、ブロッコリー(福岡)、さつまいも(茨城)、ごぼう(青森)