



実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	塩昆布と枝豆のご飯 牛乳 いわしの筒煮 吉野汁 果物(小玉すいか)	塩昆布 牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ かまぼこ		米 大麦 砂糖 こんにやく 焼きふ 片栗粉		枝豆 生姜 にんじん ねぎ みずな すいか		765	17.8	22.8	2.7
2 金	豆若ごはん 牛乳 いかの生姜焼き 6月のみそ汁 カミカミごぼう	大豆 炊き込みわかめの素 牛乳 いか みそ 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ		米 ごま 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖		生姜 にんにく 大根 にんじん ねぎ 小松菜 ごぼう		768	19.9	25.7	3.3
5 月	クロックムッシュ 牛乳 もち麦と野菜のスープ ぶどうゼリー	ハム 牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 アガー		食パン 油 バター 小麦粉 じゃが芋 もち麦 マカロニ 砂糖		パセリ にんじん セロリー たまねぎ かぶ キャベツ パセリ ぶどうジュース ぶどう缶		766	15.9	33.8	3.1
6 火	麦ごはん 牛乳 ししゃもの石垣フライ 沢煮椀 ゴーヤチャンプルー	牛乳 ししゃも 鶏卵 豚肉 厚揚げ かつお節		米 大麦 油 小麦粉 ごま パン粉 片栗粉 焼きふ 砂糖		大根 にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ 生姜 ゴーヤ キャベツ もやし		790	16.4	30.0	3.0
7 水	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 牛乳 ワンタンスープ 果物(なつみ)	豚肉 みそ 牛乳		米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 ワンタンの皮		にんにく 生姜 にんじん キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ ピーマン もやし なつみ		778	15.8	22.2	3.0
8 木	コーンピラフ 牛乳 チーズとベーコンのキッシュ パイザンヌスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン 鶏卵 チーズ ハム		米 バター 油 じゃが芋		にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース 小松菜 にんにく キャベツ セロリー トマト缶 かぶ		774	16.6	33.7	3.6
9 金	梅ちりめんご飯 牛乳 魚のみそ焼き ぱち汁 キャベツのおかか和え	ちりめんじゃこ 牛乳 ぼら みそ 油揚げ 竹輪 鶏肉 豆腐 削り節		米 ごま 砂糖 そうめん		梅干し たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ		751	23.5	24.4	4.5
12 月	わかめごはん 牛乳 韓国風肉じゃが もやしとニラの炒め物 果物(メロン)	牛乳 鶏肉 豚肉 炊き込みわかめの素		米 大麦 油 じゃが芋 しらたき 砂糖 ごま ごま油 片栗粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん もやし にら メロン		771	14.5	22.3	1.5
13 火	麦ごはん 牛乳 スープカレー 荳わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ツナ缶 ヨーグルト 荳わかめ		米 大麦 油 じゃが芋 バター ごま 砂糖		にんにく かぼちゃ 生姜 セロリー さやいんげん しめじ たまねぎ トマト缶 小松菜 キャベツ にんじん コーン レモン		802	13.7	34.5	2.1
14 水	パエリア 牛乳 ソパ・デ・アホ(スープ) ビスコッチョ(スポンジケーキ)	鶏肉 いか えび 牛乳 ハム 鶏卵 豆腐 ヨーグルト クリーム		米 油 オリーブ油 食パン 片栗粉 砂糖 バター 小麦粉		にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ セロリー レモン		850	16.3	26.0	3.1
15 木	新しょうがご飯 牛乳 目鯛の香味焼き 豚汁 ひじきの煮物	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳 めだい 鶏肉 豆腐 みそ ひじき		米 大麦 油 ごま油 こんにやく じゃが芋 砂糖		生姜 にんにく ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜 たまねぎ		790	20.7	31.6	3.7
16 金	セルフチキンバーガー 牛乳 フレッシュトマトスープ フルーツポンチ	鶏肉 牛乳 ベーコン レンズ豆 鶏卵 寒天		ミルクパン 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖		生姜 キャベツ たまねぎ トマト みかん缶 パイン缶 桃缶		821	17.2	34.1	3.3
19 月	シシジューシー 牛乳 イナムドゥッチ サターアUNDERギー	豚肉 刻み昆布 牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 みそ 鶏卵		米 大麦 もち米 油 砂糖 こんにやく 白ごま 小麦粉 黒砂糖		生姜 たまねぎ にんじん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ		803	14.6	30.5	3.1
20 火	たこ飯 牛乳 冬瓜スープ 小松菜サラダ	たこ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 青のり		米 大麦 砂糖 ごま 油 じゃが芋 ごま油 片栗粉 バター		さやいんげん 生姜 にんじん もやし 大根 とうがん えのきたけ ねぎ 小松菜 きゅうり		755	17.3	22.3	2.7
23 金	練馬スパゲティ 牛乳 わかめとじゃこのサラダ 果物(冷凍みかん)	ツナ缶 牛乳 わかめ しらす干し		スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ごま油 油 ごま		大根 大根 きゅうり キャベツ にんじん みかん		793	18.1	28.5	3.3
26 月	麻婆豆腐丼 牛乳 わかめスープ 豆花(トウホア)	豆腐 豚肉 レンズ豆 大豆 牛乳 豚肉 わかめ アガー 豆乳 クリーム		米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 油		ねぎ にんにく 生姜 にんじん たけのこ 桃缶 レモン		868	16.8	35.0	2.9
27 火	桜えびのかき揚げ丼 牛乳 かきたま汁 わかくさポテト	さくらえび しらす干し 鶏卵 牛乳 鶏肉 豆腐 青のり		米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃが芋		たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ ほうれん草 キャベツ コーン		856	16.3	25.3	3.3
28 水	ガーリックトースト 牛乳 ハンガリーシチュー 果物(さくらんぼ)	牛乳 豚肉 クリーム		食パン バター 油 じゃが芋 小麦粉		パセリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ さくらんぼ		751	14.8	38.1	2.6
29 木	麦ごはん 牛乳 スコップコロック みそけんちん汁 小松菜の油炒め	牛乳 ツナ缶 おから いんげん豆 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ		米 大麦 油 じゃが芋 ごま マヨネーズ 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく 里芋		たまねぎ パセリ ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜		779	14.0	28.5	2.8
30 金	ごまみそラーメン 牛乳 おかしなお菓子な目玉焼き	みそ 豚肉 牛乳 寒天		中華めん ごま油 油 砂糖 ごま		しなちく ねぎ 生姜 にんにく にんじん 白菜 たまねぎ もやし 桃缶		764	15.3	26.2	5.0

※ 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)
平均値	789	16.8	28.8	3.1	398	119	3.2	213	0.32	0.43	17	7.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

<6月の主な使用食材と産地(実績)>

食材	キャベツ たまねぎ	ピーマン さつま芋 みず菜 豚肉	たまねぎ	にんにく ごぼう かぶ 大根	キャベツ	鮭 だいこん
産地	練馬区	茨城	愛知	青森	群馬	北海道
食材	もやし	ほうれん草 ねぎ 小松菜 にんじん	さつまいも ねぎ にんじん とうがん	鶏肉	しょうが じゃがいも	チンゲンサイ セロリ りんご フロッコリー えのきたけ しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	静岡 長野

◎21・22・23日は、定期考査です。  
21・22日は給食なしです。  
◎6月の給食費の引き落としは20日(火)です。  
前日までに残高を確かめて入金をお願いします。

※6月の飲用牛乳の生乳産地予定は 東京都、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、秋田、北海道です。