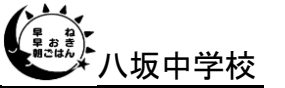


令和6年

6月献立表



実施日	日	曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	火		豆若ごはん 飲用牛乳 いかの生姜焼き 6月のみそ汁 カミカミごぼう <b>歯と口の健康週間</b>	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 白ごま 米油 じゃが芋 片栗粉 米ぬか油 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	水		麻婆豆腐丼 飲用牛乳 わかめスープ 豆花(トウホア)	豆腐 豚ひき肉 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 白すりごま 米ぬか油 白ごま	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
6	木		クロックムッシュ 飲用牛乳 もち麦と野菜のスープ マスカットゼリー	ハム 牛乳 チーズ ベーコン とり肉 アガー	食パン 米油 バター 小麦粉 米ぬか油 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 パセリ粉 ぶどうジュース ぶどう缶	766	15.9	33.7	3.3
7	金		麦ごはん 飲用牛乳 スコップコロケ みそけんちん汁 小松菜サラダ	牛乳 まぐろ缶 おから いんげん豆 鶏むね みそ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 白すりごま マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 砂糖 こんにゃく 里芋 白ごま 米油	たまねぎ パセリ粉 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり レモン	743	14.2	28.7	2.8
10	月		梅ちりめんご飯 飲用牛乳 魚のみそ焼き ばち汁 キャベツのおかか和え <b>季節の献立</b>	ちりめんじゃこ 牛乳 ぼら みそ 油揚げ 竹輪 とり肉 豆腐 削り節	米 白ごま 砂糖 そうめん・ひやむぎ	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
11	火		練馬スパゲティ 飲用牛乳 わかめとじゃこのサラダ 果物 (冷凍みかん)	まぐろ缶 牛乳 わかめ しらす干し	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 砂糖 ごま油 米ぬか油 白ごま	大根 大根(葉) きゅうり キャベツ にんじん みかん	793	18.1	28.5	3.3
12	水		ねり丸キャベツの回鍋肉丼 飲用牛乳 ワンタンスープ ごまポテト <b>練馬区 キャベツの日</b>	豚肉 みそ 牛乳 豚ひき肉	米 大麦 米油 砂糖 白すりごま ごま油 片栗粉 ワンタンの皮 じゃが芋 白ごま バター	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	805	15.7	24.0	3.2
13	木		麦ごはん 飲用牛乳 スープカレー 茎わかめのサラダ	牛乳 とり肉 レンズ豆 わかめ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 油 米油 バター 砂糖 ごま油	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 キャベツ にんじん コーン	738	12.2	31.2	2.4
14	金		新しょうがご飯 飲用牛乳 目鯛の香味焼き 豚汁 ひじきの煮物 <b>季節の献立</b>	豚ひき肉 油揚げ かつお節 牛乳 めだい 豚肉 豆腐 みそ ひじき とり肉	米 大麦 米ぬか油 ごま油 こんにゃく 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
17	月		桜えびのかき揚げ丼 飲用牛乳 豆腐とわかめの味噌汁 わかさポテト <b>季節の献立</b>	さくらえび しらす干し 卵 牛乳 油揚げ わかめ 豆腐 みそ 青のり	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ	829	15.6	22.7	3.0
18	火		麦ごはん 飲用牛乳 <b>季節の献立</b> いわしの筒煮 吉野汁 小松菜の油炒め <b>1年生収穫 小松菜</b>	牛乳 いわし とり肉 油揚げ かまぼこ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 焼きふ 片栗粉 米ぬか油	生姜 にんじん ねぎ とうな 小松菜	752	18.2	27.8	2.7
19	水		シシジューシー 飲用牛乳 イナムドウチ ペーコとホートのキッチン <b>食育の日 沖縄県</b>	豚肉 刻み昆布 牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 みそ ベーコン 卵 クリーム チーズ	米 大麦 もち米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 白ごま じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ ピーマン	833	17.9	38.1	4.6
20	木		セルフチキンバーガー 飲用牛乳 フレッシュトマトスープ フルーツポンチ <b>季節の献立</b>	とり肉 牛乳 ベーコン レンズ豆 卵 寒天	ミルクパン 米ぬか油 じゃが芋 でん粉 砂糖	生姜 キャベツ たまねぎ トマト みかん缶 パインアップル缶	803	17.4	34.9	3.3
21	金		たご飯 飲用牛乳 冬瓜スープ 1 わかめとツナのサラダ <b>夏至の献立</b>	たご 牛乳 とり肉 厚揚げ わかめ まぐろ	米 大麦 砂糖 白ごま ひまわり油 ごま油 片栗粉 米ぬか油	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 きゅうり コーン	741	18.2	26.5	3.0
26	水		ごまみそラーメン 飲用牛乳 お刺身お菓子な目玉焼き	みそ 豚肉 牛乳 寒天	中華めん ごま油 米ぬか油 砂糖 白ごま	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
27	木		ブルコギ丼 飲用牛乳 青梗菜と白玉のスープ 果物(さくらんぼ)	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 米ぬか油 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 米油 白玉団子	たまねぎ もやし にんじん えのきたけ いら りんご 生姜 にんにく しめじ チンゲンサイ さくらんぼ	744	15.2	23.2	2.5
28	金		パエリア 飲用牛乳 <b>世界の料理 スペイン</b> ソパ・デ・アホ(スープ) ビスコッチョ(スポンジケーキ)	とり肉 いか えび 牛乳 ハム 卵 豆腐 ヨーグルト クリーム	米 米ぬか油 オリーブ油 食パン でん粉 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

※ 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17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	785	17.1	28.8	3.3	401	123	3.4	199	0.32	0.43	16	7.7
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	りんご フロccoli えのきたけ しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	静岡

◎3日は、振替休業日です。  
◎24・25・26日は、定期考査です。  
24・25日は給食なしです。

※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。