



6月の献立



平成26年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
3	火	○	あぶ玉丼 じゃが芋のごまじょうゆあえ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ なたまたまご (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 じゃが芋 パター ごま	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ くだもの	882 28.5	野菜類
4	水	○	★むし歯予防の献立★ 金平ご飯 あじの干物の空揚げ カミカミサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 あじ すりめ 豆腐 油揚げ みそ (煮干し・かつお節)	米 米油 こんにやく 上白糖 ごま油 ごま 三温糖	ごぼう にんじん 大根 きゅうり 玉ねぎ 葉ねぎ	749 28.0	卵類
5	木	○	チャンポン麺 うずら煮卵 ベイクドポテト くだもの	牛乳 豚肉 竹輪 いか うずら卵 (鶏がら)	中華めん ごま油 米油 上白糖 じゃが芋 パター	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし にくら くだもの (セロリ)	908 31.6	海藻類 野菜類
6	金	○	はちみつレモントースト ミニトマト マカロニのクリーム煮	牛乳 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米油 マカロニ 米粉 パター	レモン ミニトマト 玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ (セロリ)	816 28.4	小魚類
9	月	○	ガーリックチャーハン 飛び魚のしゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚肉 飛び魚 豆腐 ハム たまご (鶏がら)	米 押し麦 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 米油 春雨 ごま	にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ グリンピース キャベツ にんじん もやし にくら (セロリ)	790 31.3	豆類
10	火	○	メロンパン ポークビーンズ ベペロンチーノソテー	牛乳 たまご 大豆 豚肉 生クリーム ベーコン (鶏がら)	ミルクパン 小麦粉 上白糖 パター 米油 じゃが芋 スパゲティ オリーブ油	セロリ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ にんにく	901 31.6	野菜類
11	水	○	高野豆腐のそぼろご飯 野菜のアーモンドあえ あおさのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ あおさ みそ (煮干し・かつお節)	米 米油 上白糖 アーモンド じゃが芋	にんじん 玉ねぎ しょうが しいたけ ねぎ もやし 小松菜	799 29.8	果物類
12	木	○	シーフードカレーライス わかめときゅうりの酢の物	牛乳 鶏肉 いか えび わかめ ハム (鶏がら・豚骨)	米 押し麦 米油 じゃが芋 パター 小麦粉 春雨 上白糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマト りんご きゅうり	842 24.7	豆製品類
13	金	○	梅ご飯 卵焼き 野菜の旨煮 くだもの	牛乳 たまご 鶏肉 (かつお節)	米 麦 ごま 米油 上白糖 ごま油 こんにやく じゃが芋	梅干し 玉ねぎ 葉ねぎ しいたけ にんじん 大根 さやいんげん くだもの	762 27.4	乳類
16	月	○	チキン照り焼きサンド 黒砂糖パン ABCスープ ブルーベリーヨーグルトプリン	牛乳 鶏肉 ベーコン アガー ヨーグルト 練乳 (鶏がら)	ミルクパン はちみつ 片栗粉 黒砂糖パン 米油 じゃが芋 ABCマカロニ 上白糖	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン ブルーベリー (セロリ)	861 36.8	小魚類
17	火	○	麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 カリカリ油揚げのサラダ 枝豆	牛乳 豚肉 油揚げ (かつお節)	米 麦 米油 じゃが芋 しらたき 上白糖 片栗粉 ぐす粉 ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ 枝豆	857 29.7	きのこ類
18	水	○	天井 豚汁 あじさいゼリー	牛乳 たまご きす 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 乳酸菌飲料 (かつお節)	米 米粉 米油 三温糖 ごま油 こんにやく じゃが芋 上白糖	かぼちゃ ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 葉ねぎ みかん缶 ぶどうジュース	914 32.3	きのこ類
19	木	○	枝豆ご飯 いわしの梅フライ 糸寒天のおかかあえ 沢煮椀	牛乳 いわし たまご 糸寒天 かつお節 豚肉 (昆布・かつお節)	米 きび ごま油 ごま 米油 小麦粉 米粉 上白糖 じゃが芋	枝豆 梅干し しろ葉 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ さやえんどう	805 31.2	豆類
20	金	○	パインパン 夏野菜のカレードリア イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン (鶏がら)	パインパン 米 米粉 米油 上白糖 小麦粉 オリーブ油 はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン なす さやいんげん キャベツ きゅうり レモン (セロリ)	858 28.4	豆製品類
23	月	○	きびご飯 鮭の塩こうじ焼き 肉豆腐 大根ときゅうりの中華あえ	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 (かつお節)	米 きび 米油 こんにやく 上白糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん テンゲン菜 大根 きゅうり	814 40.8	海藻類
24	火	○	きつねうどん アスパラの肉巻き揚げ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご (さば節・昆布)	うどん 上白糖 米油 小麦粉	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 アスパラガス くだもの	864 33.6	芋類 野菜類
27	金	○	ご飯 マーボーじゃが じゃこのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ (豚骨)	米 米油 じゃが芋 上白糖 片栗粉 ぐす粉 ごま油	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ にくら キャベツ もやし さやいんげん くだもの (セロリ)	890 26.3	卵類
30	月	○	なすとトマトのスパゲティ グリーンフレンチサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ (鶏がら)	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 上白糖 ナタデココ	なす にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バジル みかん缶 パイン缶 もも缶	918 31.4	魚介類 芋類

★ 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、秋田県産ひとめぼれを使用します。

★ 牛乳予定産地(6月) 千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道。



	1人1回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	846	30.7	25.0(26.6%)	358	2.7	255	0.52	0.60	37	5.6	3.3
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク