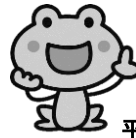




6月の献立



平成30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	
1	金	○	きつねうどん 新玉ねぎ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 小麦粉 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎくだもの	851 32.2	野菜類 種実類
4	月	○	★虫歯予防の献立★ 金平ご飯 あじの干物の空揚げ 磯の香あえ 味噌汁	牛乳 豚肉 あじ 豆腐 油揚げ みそのり (かつお節・煮干)	米 こんにやく 上白糖 三温糖 ごま油 米油	にんじん 小松菜 ごぼう もやし キャベツ ねぎ	763 33.5	豆類
5	火	○	あぶ玉丼 じゃが芋のごま醤油あえ ミニトマト	牛乳 豚肉 油揚げ なた たまご(かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 じゃが芋 米油 バター ごま	にんじん みつ葉 ミニトマト 玉ねぎ	858 28.7	果物類
6	水	○	二色揚げパン ABCスープ カミカミサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 すめ 寒天(鶏がら)	コッペパン 上白糖 三温糖 グラニュー糖 粉糖 じゃが芋 ABCマカロニ 米油	にんじん ピーマン 玉ねぎ 大根 きゅうり レモン(セロリ)	807 29.8	きのこ類
7	木	○	シーフードカレーライス グリーンフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 やりいか えび (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん トマト にんにくしょうが セロリ 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし(セロリ)	884 29.8	小魚類
8	金	○	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 とびうど 豆腐 ハム たまご(鶏がら)	米 麦 しゅうまいの皮 米油 片栗粉 春雨 ごま油 ごま	にんじん にら にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし(セロリ)	773 32	野菜類 藻類
11	月	○	★入梅の献立★ 枝豆ご飯 いわしの梅煮 カリカリ油揚げのサラダ 味噌汁	牛乳 いわし 油揚げ 豆腐 みそ(かつお節・昆布・煮干)	米 もち米 三温糖 上白糖 ごま油 ごま 米油	にんじん ほうれん草 枝豆 梅干し しょうが きゅうり キャベツ	830 34.6	きのこ類
12	火	○	高野豆腐のそぼろご飯 野菜の辛子あえ 沢菜煮 うずら卵びり辛煮	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 うずら卵(かつお節・昆布)	米 上白糖 じゃが芋 米油	にんじん さやえんどう 玉ねぎ しょうが しいたけ ねぎ もやし きゅうり ごぼう たけのこ	807 31.4	豆類 藻類
13	水	○	チャンポン麺 ベイクドポテト くだもの	牛乳 豚肉 竹輪 いか(鶏がら)	中華めん じゃが芋 米油 ごま油 バター	にんじん にら にんにくしょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ くだもの(セロリ)	869 30.4	小魚類
14	木	○	わかめご飯 卵焼き 豚汁 一塩きゅうり	牛乳 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ(かつお節)	米 上白糖 こんにやく 里芋 米油	葉ねぎ にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	749 27.6	野菜類
15	金	○	天井 おかかあえ フルーツ白玉	牛乳 たまご きす かつお節(かつお節)	米 米粉 三温糖 上白糖 白玉粉 米油	かぼちゃ 小松菜 にんじん もやし みかん缶 バイン缶 もも缶	905 28.0	種実類 豆類
18	月	○	鶏飯 和風サラダ いきなり団子	牛乳 鶏肉 たまご あずき のり(かつお節・昆布)	米 麦 さつま芋 小麦粉 白玉粉 上白糖 米油	葉ねぎ にんじん しいたけ つぼ漬け キャベツ きゅうり 大根	825 27.8	野菜類 果物類
19	火	○	ご飯 手作りふりかけ 肉豆腐 ごまだれサラダ	牛乳 かつお節 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 塩昆布 (かつお節)	米 上白糖 こんにやく 三温糖 ごま 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	783 33.1	豆類
20	水	○	パンパン 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(鶏がら)	パンパン 米 小麦粉 上白糖 バター 米油 オリーブ油	にんじん ピーマン さやいんげん なす 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン(セロリ)	861 27.6	種実類
21	木	○	鮭ご飯 揚げ出し豆腐 磯ポテト 三色野菜の和風ドレッシング	牛乳 鮭 豆腐 青のり (かつお節)	米 片栗粉 上白糖 じゃが芋 ごま 米油	さやいんげん にんじん 大根 きゅうり	836 25.9	小魚類
22	金	○	なすとトマトのスパゲッティ アップドレッシングサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 寒天 乳酸菌飲料(鶏がら)	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ なす りんご とうもろこし みかん缶 ぶどうジュース にんにく	868 31.3	きのこ類 豆類
25	月	○	梅ご飯 魚の南蛮漬け 野菜の旨煮 くだもの	牛乳 とろあじ 鶏肉 (かつお節)	米 麦 片栗粉 小麦粉 上白糖 こんにやく じゃが芋 ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん カリカリ梅 ねぎ しいたけ 大根 くだもの	838 37.3	野菜類 藻類
26	火	○	押し麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 わかめと胡瓜の酢の物 笹かまのチーズ焼き	牛乳 鶏肉 ハム かまぼ わかめ チーズ(かつお節)	米 麦 じゃが芋 したらき 上白糖 片栗粉 ず粉 春雨 米油 ごま	にんじん しょうが 玉ねぎ グリンピース きゅうり	796 30.2	小魚類
29	金	○	ご飯 マーボーじゃが じゃこのサラダ	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ(豚骨)	米 じゃが芋 上白糖 片栗粉 ず粉 米油 ごま油	にんじん にら さやいんげん ねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし たけのこ 玉ねぎ キャベツ(セロリ)	871 26.1	果物類

- ★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。
- ★ お米は秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県。
- ★ キャベツ、きゅうり、大根、玉ねぎは区内産のものを使用します。



	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	830	30.1	22.7(24.6%)	354	2.7	254	0.47	0.57	40	5.2	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