



6月の献立



令和元年度 練馬区立旭丘中学校

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)
3	月	牛乳 ドライカレーライス カミカミサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 するめ	米 麦 バター 米油 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん ごぼう ピーマン トマト缶 大根 きゅうり	820	13.0	24.4	3.2
4	火	牛乳 ガーリックチャーハン トピウオのしゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚肉 豚ひき肉 とびうお とり肉 豆腐	米 押麦 ごま油 米油 しゅうまいの皮 でん粉 春雨 白ごま	にんにく ねぎ 生姜 たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし にんじん 干しいたけ にら	828	16.4	23.8	3.4
5	水	牛乳 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	米 白ごま でん粉 砂糖 ジャガ芋 米油	さやいんげん 大根 きゅうり にんじん	812	12.5	25.6	1.8
6	木	牛乳 チャンポン麺 うずら煮卵 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 竹輪 いか うずら卵 寒天	中華めん 米油 ごま油 砂糖	にんにく にんじん たけのこ もやし 干しいたけ たまねぎ キャベツ にら 生姜 みかん缶 バインアップル缶 桃缶	886	15.1	21.1	3.9
7	金	牛乳 ひじきおこわ 魚のごまみそ焼き 沢煮椀 くだもの	牛乳 鶏もも ひじき 油揚げ あじみそ 豚肉	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま ジャガ芋	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 干しいたけ ねぎ さやえんどう くだもの	758	17.2	22.2	3.5
10	月	牛乳 なすとトマトのスパゲティ マセドアンサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 チーズ 寒天	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 砂糖 米油 はちみつ	なす にんにく たまねぎ にんじん トマト トマト缶 大根 きゅうり コーン みかん缶 ぶどうジュース	896	13.7	28.6	2.3
11	火	☆ 入梅の献立 ☆ 牛乳 ごまご飯 いわしの梅煮 即席漬け にらたま汁	牛乳 いわし とり肉 豆腐 卵	米 押麦 白ごま 砂糖 米油 でん粉	梅干し 生姜 キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ にら ねぎ	743	17.6	21.2	4.9
12	水	牛乳 押し麦ご飯 のりの佃煮 卵焼き 豚汁	牛乳 干しりのり 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 押麦 砂糖 米油 こんにゃく ジャガ芋	たまねぎ 葉ねぎ ごぼう にんじん 大根	739	15.4	24.7	3.1
13	木	牛乳 プルコギ丼 塩ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉	米 麦 米油 春雨 砂糖 はちみつ ごま油 白ごま ワンタンの皮	にんにく たまねぎ にら 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 白菜 ねぎ	821	14.8	20.3	4.1
14	金	牛乳 食パン パインクリーム ピーマンの肉詰め マカロニスープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	食パン グラニュー糖 でん粉 バター 米油 パン粉 小麦粉 砂糖 ジャガ芋 マカロニ	バインアップル缶 たまねぎ バインアップルジュース ピーマン トマトピューレ にんじん	809	14.8	32.9	3.5
17	月	牛乳 梅ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 野菜の旨煮 くだもの	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 うずら卵	米 麦 白ごま 米油 小麦粉 こんにゃく ジャガ芋 砂糖	かりかり梅 干しいたけ にんじん 大根 さやいんげん くだもの	828	14.7	28.2	2.5
18	火	牛乳 麦ご飯 畑のお肉の味噌マヨあえ 豆腐ともやしの中華スープ	牛乳 大豆 みそ 豚肉 豆腐	米 麦 でん粉 米油 砂糖 マヨネーズ ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ にら	823	14.1	26.4	3.8
19	水	☆ 練馬産キャベツの献立 ☆ 牛乳 麦ご飯 練馬キャベツのメンチカツ 大根とひじきの和風サラダ みそ汁	牛乳 豚ひき肉 脱脂粉乳 卵 ひじき 油揚げ みそ	米 麦 押麦 パン粉 小麦粉 砂糖 米ぬか油	たまねぎ キャベツ にんじん 大根 コーン もやし	834	13.0	27.6	3.7
20	木	牛乳 豆腐と豚肉のあんかけ丼 わかめときゅうりの酢の物 くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ハム	米 押麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ にら きゅうり くだもの	799	15.0	21.1	2.9
21	金	牛乳 ジャージャー麺 豆のサラダ サイダージュレ	牛乳 豚ひき肉 みそ 大豆 アガー	中華めん 米油 ごま油 砂糖 でん粉 米ぬか油 スイーツこんにゃく	もやし きゅうり にんにく 生姜 コーン たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん キャベツ バインアップル缶	883	14.4	26.4	3.2
24	月	牛乳 麦ご飯 マーボーじゃが じゃこのサラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ ちりめんじゃこ	米 麦 ジャガ芋 米油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし ねぎ にら キャベツ さやいんげん	870	12.5	27.6	2.7
25	火	牛乳 ミルクパン 夏野菜のカレードリア イタリアンサラダ	牛乳 豚ひき肉 チーズ	ミルクパン 米 バター 小麦粉 米油 砂糖 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン なす さやいんげん 生姜 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	937	12.3	30.3	3.5
28	金	牛乳 ご飯 肉野菜炒め 豆腐団子汁	牛乳 豚肉 みそ とり肉 豆腐	米 米油 砂糖 春雨 でん粉 白ごま ごま油 ジャガ芋 白玉粉	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら 大根 小松菜	826	14.9	22.9	3.2

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道。

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	828	14.5	25.4	3.3	357	119	2.8	246	0.51	0.57	33	5.9
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク