



6月の献立



令和2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)
15	月	麦ご飯 牛乳 豚キムチ炒め	豚肉 牛乳	米 米油 砂糖 ごんにやく 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ キムチ ねぎ にら	765	13.8	21.8	2.8
16	火	こぎつねご飯 牛乳 五目呉汁	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 ジャガ芋	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ 大根 葉ねぎ	834	14.1	26.9	2.6
17	水	麦ご飯 牛乳 四川豆腐	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ	776	14.5	23.7	2.2
18	木	ロールトースト あしたばパン 牛乳 クリームシチュー	ハム チーズ 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 クリーム	胚芽パン あしたばパン 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	780	17.8	36.9	3.6
19	金	五目チャーハン 牛乳 春雨スープ	焼き豚 牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 片栗粉 春雨 ごま油	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ もやし 干しいたけ にら	767	14.5	21.0	3.9
22	月	味噌ラーメン 牛乳	豚肉 うずら卵 みそ 牛乳	米油 バター 中華めん	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 小松菜	811	14.9	28.2	3.4
23	火	親子丼 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	米 麦 砂糖 ごんにやく 片栗粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば	820	15.1	23.7	2.6
24	水	☆練馬産キャベツの献立☆ 麦ご飯 牛乳 厚揚げ入り回鍋肉	豚肉 みそ 豆みそ 厚揚げ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン	849	11.9	29.6	2.1
25	木	練馬ご飯 牛乳 だんべえ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 里芋 ごんにやく 小麦粉	大根 にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ	738	12.5	20.7	2.7
26	金	ポークカレーライス 牛乳	豚肉 牛乳	米 押麦 米油 ジャガ芋 米粉 バター はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶	814	12.3	19.8	2.3
29	月	麦ご飯 牛乳 車麩入り肉豆腐	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 麦 ごんにやく 砂糖 焼きふ	たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜	780	14.8	26.8	2.3
30	火	フレンチトースト 牛乳 ミネストローネ	卵 牛乳 脱脂粉乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	食パン バター 砂糖 米油 ジャガ芋 マカロニ	たまねぎ にんじん ズッキーニ トマト缶 パセリ粉	745	15.6	31.2	3.0

- ★ 新型コロナウイルス感染症の予防策で簡易的なメニューとなっています。
- ★ 今後の状況の変化や、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、山梨県。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

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	790	14.3	25.9	2.8	349	106	2.6	296	0.50	0.56	29	5.4
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