



6月の献立



令和3年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	きびご飯 魚のみそチーズ焼き 切干大根のごま酢和え 五目野菜スープ	牛乳 鮭 みそ チーズ 豚肉	米 きび 砂糖 白ごま ごま油	切干大根 きゅうり にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ にら ねぎ	746	19.6	23.0	3.2
2	水	○	きつねうどん アスパラの肉巻き揚げ くだもの	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 卵	うどん 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 アスパラガス メロン	838	16.7	31.8	2.9
3	木	○	麦ご飯 のりの佃煮 卵焼き 五目呉汁	牛乳 干しのり 卵 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ 葉ねぎ にんじん ごぼう 大根 ねぎ さやいんげん	752	15.1	25.4	3.2
4	金	○	★虫歯予防の献立★ 金平ご飯 豆あじのから揚げ もやしの和え物 さつま芋のみそ汁	豚肉 牛乳 あじ みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 さつま芋 焼きふ	ごぼう にんじん きゅうり もやし たまねぎ 葉ねぎ	761	14.3	21.1	3.5
7	月	○	ココア揚げパン マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 クリーム チーズ	油 米粉パン 粉糖 小麦粉 砂糖 米油 マカロニ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン	884	14.4	37.3	3.3
8	火	○	奄美の鶏飯 海藻サラダ マーブルケーキ	鶏肉 卵 牛乳 海藻	米 押麦 米油 砂糖 バター 小麦粉	干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ キャベツ もやし コーン	826	13.6	26.0	3.3
9	水	○	★練馬産キャベツの献立★ 麦ご飯 練馬キャベツのメンチカツ 和風サラダ キャベツともやしのみそ汁	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 油揚げ みそ	米 麦 押麦 パン粉 小麦粉 砂糖 米油	キャベツ にんじん きゅうり 大根 もやし	834	12.5	29.5	3.4
10	木	○	あぶ玉丼 じゃが芋のごま醤油和え ミニトマト	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 バター 白すりごま 黒すりごま	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ミニトマト	931	14.7	24.9	2.2
11	金	○	★入梅の献立★ ごまご飯 いわしの梅煮 即席漬 豆腐のみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ みそ	米 押麦 ごま油 白ごま 砂糖	梅干し 生姜 キャベツ きゅうり もやし にんじん ほうれん草 ねぎ	757	16.9	23.3	5.4
14	月	○	なすとトマトのスパゲティ アップルドレッシングサラダ あじさいゼリー	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 寒天 乳酸菌飲料	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 砂糖 米油	なす にんにく たまねぎ にんじん トマト トマト缶 キャベツ コーン きゅうり りんご ぶどうジュース	858	14.1	29.9	2.0
15	火	○	梅ご飯 さばの文化干し 野菜の旨煮	牛乳 さば 鶏肉 うずら卵	米 麦 白ごま ごま油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	かりかり梅 干しいたけ にんじん 大根 さやいんげん	908	14.9	35.3	3.1
16	水	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 わかめときゅうりの酢の物	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ ハム	米 押麦 米油 砂糖 片栗粉 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	783	15.3	21.6	3.2
17	木	○	麦ご飯 畑のお肉のみそマヨ和え 豆腐ともやしの中華スープ	牛乳 大豆 みそ 豚肉 豆腐	米 麦 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 マヨネーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ にら	817	14.2	25.9	3.9
18	金	○	はちみつレモントースト ビーンズシチュー ソーダゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 クリーム 寒天	胚芽パン マーガリン 小麦粉 はちみつ じゃが芋 バター 米油 グラニュー糖 砂糖 ジュース	レモン たまねぎ にんじん パセリ粉	861	12.4	37.6	3.1
21	月	○	ご飯 手作りふりかけ 肉豆腐 ピリ辛ごま和え	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 かつお節 塩昆布 豆腐	米 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく 白すりごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 白菜 小松菜	779	17.7	23.3	4.6
22	火	○	みそラーメン 茎わかめのサラダ	豚肉 みそ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	中華めん 米油 バター ごま油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし ほうれん草 白菜 きゅうり	831	15.9	24.6	4.6
23	水	○	ひじきおこわ 魚のねぎみそ焼き 沢煮碗 冷凍パイ	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 さわら みそ 豚肉	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん さやいんげん 生姜 ねぎ ごぼう たけのこ 冷凍パイ 干しいたけ さやえんどう	790	17.4	24.0	3.4
24	木	○	ミルクパン くじらのマリアソース キャベツソテー トマトスープ	牛乳 くじら肉 ベーコン 鶏肉	ミルクパン 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 バター じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん ほうれん草 にんにく たまねぎ トマト ピーマン	785	16.8	34.2	4.7
25	金	○	焼肉チャーハン しゅうまい 春雨スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ベーコン	米 麦 米油 ごま油 砂糖 白ごま しゅうまいの皮 パン粉 片栗粉 春雨	にんじん 生姜 にんにく ねぎ たけのこ 小松菜 干しいたけ 白菜 にら	831	14.7	30.4	3.1
30	水		ドライカレーライス サウピカンサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	米 麦 バター 米油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ごま油	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 キャベツ	875	12.2	24.9	3.4

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 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。

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	822	15.1	27.9	3.5	375	124	3.0	251	0.46	0.60	32	5.6
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



「早寝早起ごはん」
運動シボルマーク