

# 6月の献立

令和4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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	麦ご飯 畑のお肉の味噌マヨ和え たまごとキャベツのスープ	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 卵	米 麦 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	785	15.7	26.9	2.7
2	木	○	きびご飯 UFOぎょうざ 華風きゅうり 青菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 きび ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 砂糖 米油	キャベツ ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜	810	13.5	26.0	3.0
3	金	○	トマトクリームスパゲティー ハワイアンサラダ りんごゼリー	鶏肉 牛乳 豆乳 アガー	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 バター 米油 砂糖	たまねぎ セロリー キャベツ コーン マッシュルーム にんじん にんにく パイナップル缶 りんごジュース	814	14.3	34.3	2.4
6	月	○	☆虫歯予防の献立☆ 金平ご飯 豆あじのから揚げ ごま和え けんちん汁	豚肉 牛乳 あじ 豆腐	米 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 白すりごま	ごぼう にんじん にんにく 生姜 大根 ねぎ もやし 小松菜	766	19.1	31.1	3.5
7	火	○	ご飯 肉じゃが カミカミサラダ	牛乳 豚肉 するめ	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん 大根 きゅうり	780	13.8	25.0	2.4
8	水	○	☆練馬産キャベツの献立☆ コッペパン いちごジャム 練馬キャベツのメンチカツ フレンチサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳 豚肉 豆乳 ベーコン	コッペパン いちごジャム 押麦 パン粉 小麦粉 砂糖 米油	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン セロリー 白菜	759	14.5	36.6	3.9
9	木	○	ひじきおこわ 卵焼き 実だくさんみそ汁 紅茶ゼリー	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 卵 みそ 豆腐 アガー	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	にんじん さやいんげん たまねぎ こねぎ ごぼう 小松菜	762	15.0	27.9	4.2
10	金	○	☆入梅の献立☆ ご飯 いわしの梅煮 即席漬け 五目呉汁	牛乳 いわし 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 米油 じゃが芋	梅干し 生姜 キャベツ きゅうり かぶ にんじん たまねぎ ごぼう 大根 こねぎ	811	18.1	26.1	4.9
13	月	○	ご飯 高野豆腐の煮物 パンサンスー ごぼうの甘辛揚げ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ハム	米 米油 こんにゃく 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	809	13.4	25.7	3.2
14	火	○	ハヤシライス サウピカンサラダ	豚肉 クリーム 牛乳 大豆	米 米油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんにく セロリー にんじん マッシュルーム キャベツ トマト缶 トマトピューレ グリンピース	866	12.5	27.4	3.2
15	水	○	梅若ごはん ゼリーフライ ごまだれサラダ 鰹物汁	炊き込みわかめの素 牛乳 おから 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃが芋 米油 小麦粉 砂糖 ごま油 白すりごま こんにゃく	カリカリ梅刻み ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 コーン 大根 ごぼう	787	11.9	28.5	5.3
16	木	○	五目あんかけ焼きそば 和風サラダ くだもの	豚肉 牛乳	中華めん ごま油 米油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 エリンギ にんじん キャベツ もやし たまねぎ 小松菜 きゅうり 大根 すいか	765	15.5	29.4	3.4
17	金	○	麦ご飯 焼きさばのごまだれかけ 切り干し大根の煮物 すまし汁 黒みつ寒天	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ 寒天 きな粉	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 白すりごま 米油 黒蜜	生姜 切干大根 にんじん さやいんげん 干しいたけ 小松菜 大根 ねぎ	840	17.8	31.0	2.6
20	月	○	回鍋肉丼 華風和え あじさいゼリー	みそ 豚肉 牛乳 寒天	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジュース スイーツこんにゃく	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり 小松菜	764	13.3	21.9	2.6
21	火	○	ご飯 ピーマンの肉詰め かきたま汁 くだもの	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	米 米油 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	たまねぎ ピーマン トマトピューレ 小松菜 ねぎ かわちぼんかん	772	16.3	26.0	2.4
22	水	○	青菜チャーハン パンバンジーサラダ 海藻スープ 明日葉ダイスチーズケーキ	卵 豚肉 牛乳 ささみ みそ 豆腐 もずく わかめ 豆乳 チーズ	米 麦 ごま油 米油 白すりごま 砂糖 小麦粉 豆乳バター	ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし にんじん あしたば	824	15.6	33.1	3.8
23	木	○	ご飯 マーボー豆腐 ナムル 磯ポテト	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 青のり	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま じゃが芋	生姜 にんにく エリンギ にんじん ピーマン ねぎ もやし きゅうり	804	17.1	25.5	3.6
24	金	○	二色揚げパン サーモンチャウダー もやしのサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 豆乳 鮭	ねじりパン 粉糖 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 米油 じゃが芋 バター ごま油 白すりごま	にんにく たまねぎ にんじん パセリ粉 もやし きゅうり	800	13.7	43.9	2.9
27	月	○	ご飯 あじのカレー南蛮 道産子汁 蒸しとうもろこし	牛乳 あじ 豚肉 わかめ みそ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター	たまねぎ ピーマン 黄ピーマン にんじん もやし コーン こねぎ にんにく 生姜 とうもろこし	826	17.4	24.8	2.7
30	木	○	ご飯 いかのかりんとう揚げ わかめときゅうりの酢の物 ワンタンスープ	牛乳 いか わかめ ハム 豚肉	米 片栗粉 砂糖 白ごま 春雨 米油 ごま油 ウェーブワンタン	生姜 きゅうり にんじん 白菜 もやし ねぎ にら	807	15.5	21.3	3.0

- ★ 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、山梨県、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	798	15.2	28.6	3.3	378	117	2.9	221	0.35	0.49	18	8.0



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シボルマーク