

6月の献立

令和5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	木	○	ご飯 手作りふりかけ 肉じゃが 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 みそ	米 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ もやし	754	15.2	23.5	3.0
2	金	○	スパゲティラタウイユ マセドアンサラダ マーブルケーキ	ベーコン とり肉 みそ チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 はちみつ バター 小麦粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 ズッキーニ 大根 きゅうり コーン	822	15.3	25.9	2.8
5	月	○	☆虫歯予防の献立☆ 金平ご飯 カミカミサラダ 焼きししゃも ごろごろ野菜汁	豚肉 牛乳 するめ みそ 豆腐 ししゃも	米 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 油 じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 きゅうり たまねぎ	744	17.3	34.2	3.8
6	火		回鍋肉丼 広東スープ ミルクコーヒー	みそ 豚肉 コーヒー牛乳 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ	798	15.3	20.9	2.8
7	水	○	☆練馬区キャベツの献立☆ ねり丸キャベツのミートローフ ミルクパン ABCスープ いちごミルクプリン	牛乳 豚ひき肉 豆乳 卵 とり肉 アガー コンデンスミルク	ミルクパン パン粉 米油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 いちごジャム	キャベツ にんじん コーン グリーンピース たまねぎ ピーマン	811	19.4	35.7	3.7
8	木	○	ポークカレーライス じゃこのサラダ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ もやし さやいんげん	878	13.2	28.2	2.9
9	金	○	☆入梅の献立☆ ご飯 いわしの梅しそフライ 浦上そばろ 根菜汁	牛乳 いわし 豚肉	米 油 小麦粉 パン粉 米油 しらたき 砂糖 ごま油 こんにゃく	練り梅 しそ ごぼう にんじん もやし 大根 ねぎ 小松菜	848	16.8	29.8	3.5
12	月	○	菜飯 肉豆腐 じゃが芋のごま醤油和え	牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 バター 白すりごま 黒すりごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	791	15.3	23.8	3.9
13	火	○	もち麦ご飯 魚の味噌焼き さつま芋と大豆の絡め煮 かきたま汁	牛乳 めだい みそ 大豆 とり肉 豆腐 卵	米 もち麦 砂糖 白すりごま 片栗粉 さつま芋 米油	たまねぎ 小松菜 ねぎ	866	16.9	28.1	3.4
14	水	○	ご飯 ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	牛乳 とり肉 鶏もも	米 片栗粉 はちみつ ごま油 砂糖 白ごま 米油 トック	生姜 にんにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ 白菜 小松菜 キムチ(70g*27品不使用)	767	16.1	27.6	2.8
15	木	○	ウイナーピラフ ツナサラダ 米粉マカロニスープ	ウイナー 鶏ひき肉 牛乳 まぐろ缶 とり肉	米 バター 米油 じゃが芋 米粉マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 レモン パセリ	746	14.2	36.0	2.9
16	金	○	ジャージャー麺 海藻サラダ くだもの	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 海藻	中華めん 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし コーン すいか	821	15.1	29.4	3.7
19	月	○	ご飯 白身魚のマヨコーン焼き 実だくさんみそ汁 黒みつ寒天	牛乳 ホキ みそ 豆腐 寒天 きな粉	米 マヨネーズ(エッグフ リー) 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 黒蜜	コーン ごぼう にんじん かぶ かぶ(葉)	746	16.2	24.4	3.0
20	火	○	ひじきおこわ みそポテト 五目野菜スープ くだもの	鶏ひき肉 ひじき 油揚げ 牛乳 みそ 豚肉	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 ご ま油	にんじん さやいんげん にんにく 生姜 もやし キャベツ なら ねぎ パインアップル	760	12.6	26.6	3.4
23	金	○	押し麦ご飯 おかかあえ 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 くだもの	牛乳 とり肉 かつお節	米 押し麦 片栗粉 油 じゃが芋 米油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン しめじ コーン 小松菜 もやし 白菜 オレンジ	780	13.2	25.7	2.3
26	月	○	青菜チャーハン 華風きゅうり 肉団子のもち米蒸し ぶどうゼリー	卵 豚肉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 寒天 アガー	米 米油 砂糖 片栗粉 もち米 ごま油	ねぎ にんじん 小松菜 生姜 干しいたけ きゅうり ぶどうジュース	762	15.4	28.3	2.9
27	火	○	かやくご飯 しゃな蒸し 切干大根のはりはり和え のっぺい汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ハム 厚揚げ	米 砂糖 こんにゃく 白ごま ごま油 片栗粉 じゃが芋 小麦 粉	ごぼう にんじん 干しいたけ 切干大根 きゅうり 大根 小松菜	746	16.9	27.5	3.2
28	水	○	ご飯 トマトソースハンバーグ カリカリベーコンのサラダ ジュリエンスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 豆乳 ベーコン	米 米油 パン粉 砂糖 はちみつ	たまねぎ トマトピューレ にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン セロリー	773	15.8	30.5	2.6
29	木	○	あぶ玉丼 ごまだれサラダ 蒸しとうもろこし	とり肉 油揚げ 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 白すりごま	たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	770	17.0	30.6	2.2
30	金	○	シナモントースト サーモンチャウダー パリパリサラダ	牛乳 とり肉 豆乳 鮭 わかめ	食パン バター 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉 ワンタンの皮 油 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん パセリ粉 キャベツ ごぼう	738	13.6	40.6	3.3

- ★ 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、山形県、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	15.5	28.8	3.1	376	112	2.9	228	0.35	0.48	18	8.5



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク