



6月 献立表



平成28年

練馬区立豊玉中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	身体の調子を整える	
1	水	牛乳	ミックスピラフ スパニッシュオムレツ イタリアン野菜スープ	牛乳 エビ 鶏肉 ベーコン 卵 鶏ガラ	米 じゃがいも 米油 オリーブ油	人参 ビーマン 赤ビーマン 玉葱 グリンピース コーン缶 マッシュルーム缶 キャベツ	784 29.2
2	木	牛乳	麦ごはん つくねのあんかけ 磯香和え かきたま汁	牛乳 のり わかめ 卵 だし昆布 鶏肉 豆腐	米 大麦 パン粉 片栗粉 米油	人参 ほうれん草 ねぎ 生姜 ごぼう もやし 干し椎茸	767 37.9
3	金	牛乳	あじさいごはん 魚のみそだれ かみかみサラダ いものこ汁	牛乳 だし昆布 鮭 黒大豆 みそ 豚肉 するめ かつお節	米 もち米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油	人参 梅干し 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	817 40.2
6	月	牛乳	パプリカライスクリームソースがけ アーモンド和え	牛乳 クリーム ベーコン 鶏肉 エビ 豚骨	米 薄力粉 砂糖 バター 米油 アーモンド	人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 もやし グリンピース	818 26.0
7	火	牛乳	親子丼 浅漬け みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ かまぼこ かつお節	米 砂糖 じゃがいも	人参 小松菜 玉葱 干し椎 茸 キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ	809 34.3
8	水	牛乳	麦ごはん 厚揚げの中華風みそ炒め わかめスープ	牛乳 わかめ 豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ もやし	793 33.0
9	木	牛乳	魚のかば焼き丼 からし和え 豚汁	牛乳 だし昆布 さん ま 豚肉 豆腐 かつお節	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	885 33.1
10	金	牛乳	ガーリックフランス チリコンカン 野菜ソテー	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー 豚骨	ソフトフランスパン 砂糖 バター 米油 オリーブ油	パセリ 人参 小松菜 トマト 缶 にんにく 生姜 玉葱	741 28.5
13	月	牛乳	ごはん 魚の照り焼き 野菜の炒め煮 みそ汁	牛乳 ぶり さつま揚 げ 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油	人参 さやいんげん 生姜 ごぼう れんこん 干し椎茸 なめこ キャベツ ねぎ	802 33.7
14	火	牛乳	練馬ごはん 五目卵焼き 吉野汁	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 かつお節	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米油 ごま	大根葉 人参 ほうれん草 大根 干し椎茸 ねぎ えのきたけ	770 32.1
15	水	牛乳	麦ごはん イカのチリソース 春雨サラダ 青梗菜のスープ	牛乳 イカ ハム 豆腐 鶏ガラ	米 大麦 片栗粉 砂糖 春雨 米油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 生姜 にんにく ねぎ もやし きゅうり	725 27.7
16	木	牛乳	スパゲッティミートソース コーンサラダ あじさいゼリー	牛乳 粉チーズ 寒天 乳酸菌飲料 大豆 豚肉	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油	人参 パセリ 玉葱 生姜 にんにく マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり コーン缶 ぶどうジュース レモン汁	881 34.2
17	金	牛乳	大豆入りわかめごはん 焼きししゃも ごま和え 白玉汁	牛乳 わかめ ししゃも だし昆布 大豆 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節	米 砂糖 白玉粉 米油 ごま	小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ	728 33.5
20	月	牛乳	中華丼 中華スープ 果物	牛乳 豚肉 エビ イカ うずら卵 鶏肉 豆腐 鶏ガラ	米 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 米油	青梗菜 人参 なら 生姜 干し椎茸 きくらげ ねぎ キャベツ 筍 玉葱 みかん	812 32.2
21	火	牛乳	麦ごはん ムロアジハンバーグ 糸寒天サラダ すまし汁	牛乳 糸寒天 だし昆布 ムロアジ 卵 油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお節	米 大麦 パン粉 砂糖 米油 ごま油 明日葉うどん	人参 小松菜 玉葱 にんにく 生姜 きゅうり 大根 ねぎ 干し椎茸	779 38.3
22	水	牛乳	カレー焼きパン お豆のポターージュ パプリカサラダ	牛乳 クリーム 豚肉 大豆 いんげん豆 豚骨	マーガリンパン パ ター パン粉 じゃがいも	人参 パセリ 赤ビーマン 玉葱 黄ピーマン キャベツ きゅうり	826 29.7
23	木	牛乳	じゃこ菜飯 豆腐しゅうまい 広東スープ 果物	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 豚肉 鶏ガラ	米 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま ごま油 米油	大根葉 人参 青梗菜 玉葱 生姜 グリンピース キャベツ 筍 干し椎茸 さくらんぼ	738 27.4
24	金	牛乳	ごはん 魚の黄金焼き 若草煮 ごまキムチ汁	牛乳 チーズ ホキ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油 マヨネーズ ごま	人参 小松菜 キャベツ もやし 大根 ごぼう れんこん ねぎ 白菜キムチ	831 36.9
27	月	牛乳	ごはん のりの佃煮 ポテトコロッケ 付け合わせ野菜 みそ汁	牛乳 のり 豚肉 卵 かつお節 厚揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉 米油	人参 小松菜 玉葱 キャベツ きゅうり ぶなしめじ 大根	873 29.7
28	火	牛乳	二色サンド ポークトマトシチュー もやしサラダ	牛乳 クリーム 豚肉 白インゲン豆 豚骨	胚芽食パン 食パン 砂糖 薄力粉 米油 じゃがいも マーガリン バター	人参 イチゴジャム にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース もやし きゅうり バター	858 28.2
29	水	牛乳	麦ごはん 魚の塩焼き 五目きんぴら のっぺい汁	牛乳 さば さつま揚 げ 豚肉 油揚げ かつお節	米 大麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 米 油 ちくわぶ ごま油 ごま	人参 さやいんげん 唐辛子 ごぼう 大根 ねぎ	799 33.8
30	木	牛乳	昆布ごはん ゴーヤチャンプルー さつま汁	牛乳 昆布 ベーコン 油揚げ 豆腐 卵 かつお節 豚肉 みそ	米 砂糖 さつまいも こんにゃく 米油	人参 小松菜 干し椎茸 にがうり 玉葱 もやし ねぎ ごぼう	773 30.8

★学校行事や食材発注の都合により献立を変更することがあります

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	%	mg	mg	A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
今月の平均	800	32.3	27.9%(24.8g)	378	3.2	329	0.51	0.64	36	5.6	3.4
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0