

# 6月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成27年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
					魚・肉・卵 豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月		ご飯 ★昆布ふりかけ 生揚げの肉みそかけ ベーコンとキャベツ炒め 沢煮椀	昆布、粉かつ お、ごまの手作 りふりかけです	粉かつお 生揚げ 鶏肉 米みそ ベーコン 豚肉 そうだがつお節	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉葱 キャベツ ごぼう 干し椎茸 だいこん	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	白ごま こめ油	799 29.1
2	火		★ひじき入り中華風おこわ 春雨サラダ にらたまスープ	ひじきは、鉄分 を多く含む海の ミネラルです	豚肉 ポンレスハム 鶏ガラ 木綿豆腐 たまご	牛乳 ほしひじき	にんじん こまつな にら	だいこん 干し椎茸 とうもろこし缶詰 ブロッコリー もやし 玉葱 ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 もち米 こんにやく 三温糖 はるさめ かたくり粉	こめ油	800 29.7
3	水		ご飯 鶏肉の粒マスタード 焼き 小松菜ともやしのソテー ★洋風スープ	豚肉、じゃがい も、野菜、豆が 入ります	鶏肉 ベーコン 豚肉 金時豆 豚骨	牛乳	こまつな にんじん	にんにく とうもろこし缶詰 りよくとうもやし かつ おキャベツ ぶなしめじ	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも	マヨ ネーズ こめ油	800 33.2
4	木		<b>定期考査給食なし</b>								
5	金		【歯と口の健康週間】 ごぼうと鶏肉のごはん ★豆あじのから揚げ キャベツと竹輪のごま和え さつまいも汁	骨まで食べられ るカルシウムが 豊富な小魚です	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 そうだがつお節 木綿豆腐 米みそ	牛乳 豆あじ	にんじん 青ピーマン こまつな	ごぼう しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 三温糖 かたくり粉 こんにやく さつまいも	こめ油 白ごま	813 30.8
8	月		ご飯 豚肉のみそ漬け焼き 野菜の炒り煮 たらのつみれ汁	たらと豆腐でつ みれ団子を作り ます	豚肉 米みそ 鶏肉 そうだがつお節 油揚げ 押し豆腐 たら	牛乳 だし昆布	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく ごぼう れんこん だいこん ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 こんにやく かたくり粉	こめ油	808 37.0
9	火		メキシカンライス ★豆サラダ たまご入り野菜スープ	豆には、カルシ ウムや鉄分が多 く含まれます	豚肉 青大豆 金時豆 ベーコン たまご 豚骨	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 ほうれんそう	にんにく 玉葱 キャベツ りよくとうもやし はくさい	水稲穀粒 米粒麦 三温糖	こめ油	807 31.1
10	水		麦ご飯 ぎょうざ風春巻き ★大根おろしドレッシング サラダ 豆腐ともやしのスープ	ちりめんじゃこを 入れてカルシウ ムアップです	豚ひき肉 豚骨 豚肉 木綿豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ	にら こまつな チンゲンサイ	キャベツ にんにく しょうが だいこん とうもろこし缶詰 りよくとうもやし	水稲穀粒 米粒麦 春巻の皮 三温糖 はるさめ	こめ油	803 31.5
11	木		チーズコーントースト ハニーマスタードサラダ ★ミネストローネ	イタリヤの家庭 料理、トマトが 入ったスープで す	ボンレスハム まぐろ缶詰 鶏ガラ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 ピザチーズ	ブロッコリー にんじん トマト缶詰	とうもろこし缶詰 玉葱 キャベツ にんにく セロリ	食パン はちみつ じゃがいも マカロニ	マーガリン マヨネーズ こめ油	824 31.8
12	金		ご飯 ★巣ごもりたまご じゃがいもそぼろ煮 キャベツと生揚げのみそ汁	野菜の中央にた まごを落として 焼きます	たまご 豚肉 そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 煮干し 乾燥わかめ	ほうれんそう にんじん	玉葱 しょうが グリーンピース(冷凍) キャベツ えのきたけ ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも こんにやく 三温糖	こめ油	793 31.0
15	月		★海老クリームライス フレンチサラダ 果物(甘夏)	にんじんご飯に 海老クリームを かけて食べます	鶏肉 えび 鶏ガラ	牛乳 バルメザ ンチーズ	にんじん ほうれんそう アスパラガス	玉葱 ぶなしめじ キャベツ とうもろこし缶詰 甘夏	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 三温糖	有塩パ ター こめ油	841 27.7
16	火		ご飯 ★鶏肉とときのこの照り煮 こふき芋 油揚げと野菜のみそ汁	はちみつ、パ ター、しょうゆで 調味します	鶏肉 そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 煮干し	にんじん 青ピーマン こまつな	だいこん ぶなしめじ 切干しだいこん キャベツ 玉葱	水稲穀粒 米粒麦 薄力粉 はちみつ じゃがいも	こめ油 有塩パ ター	837 31.4
17	水		ジャージャー麺 ★ゆでそら豆 白菜のスープ 果物(すいか)	独特の香りや風 味がある旬の食 材「そら豆」	豚肉 白いんげん豆 鶏ガラ ハ丁みそ 麦みそ 甜麺醬 そら豆 豚骨 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 だいこん ねぎ きゅうり ブロッコリー もやし はくさい すいか	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉	こめ油	821 36.4
18	木		ご飯 ★スパニッシュオムレツ 野菜ソテー ジュリエンスープ	じゃが芋が入 ったポリュームの あるたまご焼き です	豚肉 大豆 たまご 鶏ガラ ベーコン 鶏肉	牛乳 クリーム	青ピーマン にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	玉葱 キャベツ とうもろこし缶詰 だいこん	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも 三温糖	こめ油	795 30.4
19	金		★あまからしょうがご飯 鯖の照り煮 キャベツの磯和え 昆だくさんのみそ汁	新しょうがをおい しくいただきま しょう	豚肉 油揚げ まさば そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 焼きのり だし昆布	にんじん こまつな	新しょうが しょうが キャベツ りよくとうもやし ごぼう だいこん	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 こんにやく	こめ油	804 35.2
22	月		ご飯 ★松風焼き 煮浸し 豆腐と小松菜のすまし汁	肉ダネの表面に ごまを散らして 焼きます	鶏肉 豚肉 たまご 米みそ 油揚げ そうだがつお節 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ えのきたけ だいこん	水稲穀粒 米粒麦 パン粉 三温糖 こんにやく	白ごま	802 34.3
23	火		チキンカレー 荳若布サラダ ★あじさいゼリー	カルピスゼリー とぶどうゼリー の2層です	鶏肉 鶏ガラ 豚骨	牛乳 ちりめ んじゃこ くきわかめ 粉薬天 かピス	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ だいこん ぶどうジュース	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖	こめ油 有塩パ ター	904 29.4
24	水		エッグトースト カリカリポテト入りツナサラダ ★ポトフ	肉、野菜などを 煮込んだフラン スの家庭料理で す	たまご 青大豆 まぐろ缶詰 豚骨 ベーコン ウィンナー 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 とうもろこし缶詰 キャベツ レモン にんにく セロリ だいこん	食パン じゃがいも 三温糖	マーガリン マヨ ネーズ こめ油	853 31.4
25	木		広東風ごはん ★パンサンスー 豆腐とえびのケチャップ煮	春雨と野菜とハ ムの中華風和え 物です	豚肉 ポンレスハム 鶏肉 鶏ガラ 木綿豆腐 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸 だいこん キャベツ きゅうり りよくとうもやし にんにく しょうが 玉葱 はくさい	水稲穀粒 米粒麦 こんにやく 三温糖 はるさめ かたくり粉	こめ油 ごま油	812 33.2
26	金		ご飯 さつま芋と竹輪の天ぷら ★三色の辛子和え みそけんちん汁	赤、白、緑の野 菜が入ります	焼き竹輪 たまご 豚肉 木綿豆腐 そうだがつお節 米みそ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん こまつな	りよくとうもやし ごぼう だいこん ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 さつまいも 薄力粉 こんにやく	こめ油	809 26.6
29	月		ご飯 ★れんこん入り和風ハンバーグ 野菜のオイスターソース炒め 里芋のすまし汁	シャキシャキ食 感を味わいま しょう	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 米みそ たまご 油揚げ そうだがつお節	牛乳 ほしひじき	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	れんこん ねぎ しょうが キャベツ ごぼう だいこん	水稲穀粒 米粒麦 パン粉 三温糖 かたくり粉 さといも	こめ油	785 31.6
30	火		ご飯 鮭の韓国風ソースかけ チャプチェ ★ワンタンスープ	手作りワンタン が入ります	さけ 鶏ガラ 豚骨 豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン にら	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 りんご はくさい ブロッコリー もやし	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 はるさめ ワンタンの皮	こめ油	800 35.7

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

