

# 6月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 28 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	水		中華おこわ もやしの中華サラダ ★ニラ玉スープ	たまご・ニラ・豆腐・野菜の入るスープです	豚肉 ハム 鶏肉 木綿豆腐 たまご だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン にら	干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり	精白米 大麦 小麦 もち米 三温糖 かたくり粉	こめ油 ごま油 白ごま	782 30.7	
2	木		ご飯 ★鶏肉とときのこの照り煮 粉ふき芋 油揚げと野菜のみそ汁	はちみつ、バター、しょうゆで調味します	鶏肉 油揚げ 米 みそ だし：そうだがつお節	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	だいこん ぶなしめじ まいたけ 切干しだい こん キャベツ	精白米 大麦 小麦 粉 はちみつ じゃがいも	こめ油 バター	801 27.9	
3	金		ガーリックフランス ハニーマスタードサラダ ★あさりのチャウダー	あさりと野菜のクリームスープです	ベーコン 鶏肉 あさり 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 生クリーム	ハセリ アスパラガス きやいんげん にんじん ほうれんそう	にんにくキャベツ 玉葱 マッシュルーム	ソフトフランス パン はちみつ じゃがいも 小麦粉	マーガリン こめ油 バター	775 26.3	
6	月		【歯と口の健康週間】 ご飯 ★いかのチリソース ナムル 中華風コンスープ	焼き上げたいかの上にチリソースをたっぷりかけます	いか 鶏肉 だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳	こまつな にんじん チンゲンツアイ	しょうが にんにく ねぎ だいずもやし 切干し だいこん 玉葱 とうもろこし 干し椎茸	精白米 大麦 小麦 かたくり粉 三温糖 はるさめ	こめ油	796 30.6	
7	火		ご飯 豚肉のみそ漬け焼き ★大豆とじゃこのごまがらめ けんちん汁	かりつと揚げた大豆とじゃこに甘辛だれをからめます	豚肉 米みそ 大豆 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ だし：そうだがつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ	精白米 大麦 小麦 かたくり粉 三温糖 こんにやく	こめ油 白ごま 大豆油	869 37.6	
8	水		ご飯 ★スパニッシュオムレツ ごぼうのごまサラダ キャベツスープ	じゃが芋が入ったボリュームのあるたまご焼きです	鶏肉 たまご ベーコン 豚肉 だし：鶏ガラ	牛乳 生クリーム	青ピーマン にんじん	玉葱 だいこん ごぼう とうもろこし えだまめ キャベツ セロリー	精白米 大麦 小麦 粉 はちみつ 三温糖	こめ油 白ねりごま 白ごま	806 29	
9	木		ジャージャー麺 (肉味噌・ゆで野菜) ★ゆでそら豆 プチトマト	独特の香りや風味がある旬の食材「そら豆」	豚肉 鶏肉 大豆 ハ丁みそ 麦みそ テンメンジャン だし：豚骨・鶏ガラ	牛乳	にんじん ミニトマト	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり そらまめ	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉	こめ油	803 36.6	
10	金		★小梅ごはん ししやのみりん焼き 野菜のおかか和え 野菜とこんにやくのうま煮	入梅にちなみ、梅とごまを混ぜたごはんを提供します	油揚げ おかか 鶏肉 凍り豆腐 だし：そうだがつお節	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	梅(塩漬) しょうが キャベツ きゅうり だい いこん 干し椎茸	精白米 大麦 じゃがいも こんにやく 三温糖	白ごま こめ油	771 31.3	
13	月		ご飯 ★鶏肉のバベキューソースかけ 野菜ソテー 洋風スープ	すりおろしりんごを入れたソースをかけます	鶏肉 ベーコン 豚肉 木綿豆腐 ひよこまめ だし：豚骨	牛乳	こまつな にんじん アスパラガス	しょうが ねぎ にんにく りんご もやし とうもろ こし 玉葱 はくさい	精白米 大麦 三温糖	バター こめ油	784 31.4	
14	火		★五目うどん さつま芋と竹輪の天ぷら くだもの(オレンジ)	野菜・豚肉・油揚げが入ったつけ汁です	豚肉 油揚げ 竹輪 だし：昆布・そうだがつお節・さば節	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	だいこん 干し椎茸 ねぎ 美生柑	うどん 三温糖 さつまいも 小麦粉	こめ油 大豆油	785 28	
15	水		キャロットライスのクリームソースかけ パプリカ入りサラダ ★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 ベーコン 白 いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 粉チーズ 粉寒天 カルピス	にんじん 赤ピーマン さやいんげん	玉葱 ぶなしめじ 黄 ピーマン キャベツ ぶ どうジュース	精白米 大麦 小麦 粉 上白糖	バター こめ油	856 24.1	
16	木		★あまから新しょうがごはん さばの文化干し 野菜の磯あえ みそ汁	旬の新しょうがを千切りに入れて入れます	鶏肉 さば文化干し 生揚げ 米みそ だし：そうだがつお節	牛乳 焼きのり	水菜 にんじん ほうれんそう	新しょうが えのきたけ だいこん ねぎ	精白米 大麦 三温糖	こめ油	858 33.4	
17	金		キムチチャーハン もやしのごまだれあえ ★肉だんごと春雨のスープ	手作りの肉団子を入れたスープです	豚肉 油揚げ 鶏肉 大豆 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンツアイ	しょうが にんにく ねぎ はくさい(キムチ 漬け) もやし きゅうり はくさい 玉葱	精白米 大麦 三温糖 はるさめ かたくり粉	こめ油 白ねりごま ごま油	797 27.6	
20	月		チーズコントースト マカロニのケチャップ炒め ★ポトフ	肉、野菜などを煮込んだフランスの家庭料理です	ベーコン ウィン ナー 豚肉 だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン	とうもろこし 玉葱 にんにく セロリー キャ ベツ	胚芽食パン マ カロニ 三温糖 じゃがいも	マヨ ネーズ こめ油	803 30.3	
21	火		五穀ごはん ★松風焼き 野菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	肉ダネの表面にごまを散らして焼きます	鶏肉 おから 大豆 米みそ 油揚げ 木綿豆腐 だし：昆布・かつお削り	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 糸みつば	ねぎ 玉葱 はくさい えのきたけ	精白米 もち米 黒米 赤米 大麦 きび パン粉 こんにやく 三温糖	白ごま	774 32.1	
22	水		ご飯 じゃこふりかけ あじフライ ★キャベツの甘酢あえ 豚汁	しそを入れてさっぱり仕上げます	粉かつお あじ 豚肉 油揚げ 米みそ だし：そうだがつお節・さば節	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	しそ葉 にんじん	キャベツ ごぼう だい こん ねぎ	精白米 大麦 小麦 粉 三温糖 こんにやく じゃがいも	白ごま こめ油 大豆油	837 35.2	
23	木	🍷 定期考査給食なし 🍷										
24	金		チキンカレー ★荳わかめのサラダ くだもの(冷凍みかん)	荳わかめの歯ごたえを楽しみましょう	鶏肉 レンズまめ だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 くわかめ	にんじん 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 りんご だいこん きゅうり 冷凍みかん	精白米 大麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖	こめ油 バター	898 27.4	
27	月		ご飯 ★さけの香味焼き 切干大根の煮物 きのこの卵とじ汁	漬けだれにしょうがやにんにくを入れます	さけ ぎょうま揚げ 鶏肉 凍り豆腐 たまご だし：そうだがつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく 切 干しだいこん 干し椎 茸 えのきたけ なめこ ぶなしめじ ねぎ	精白米 大麦 三温糖 かたくり粉	こめ油	771 39.6	
28	火		ホイコーロー丼 ★ワントンスープ くだもの(メロン)	三角に切ったワントンの皮を入れます	豚肉 米みそ テン メンジャン 豚ひき肉 だし：鶏ガラ 豚骨	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にら	にんにく しょうが キャベツ ねぎ 干し椎 茸 もやし メロン	精白米 大麦 三温糖 かたくり粉 ワントンの皮	こめ油 ごま油	808 28.8	
29	水		★あしたばパン ナスのミートグラタン パスタ入りスープ	伊豆諸島でとれたあしたばが練り込まれているパンです	豚ひき肉 大豆 鶏肉 だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	トマト ピューレ にんじん	にんにく 玉葱 なす マッシュルーム	あしたばパン じゃがいも 小麦粉 スパゲティ	オリ ーブ油 こめ油 バター	837 32.2	
30	木		ひじきごはん きゅうりとわかめの酢の物 生揚げのそぼろ煮 ★水無月	6/30に京都で食べるういろのような和菓子です	豚肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ だし：そうだがつお節	牛乳 ひじき わかめ	さやいんげん にんじん	きゅうり もやし しょうが ごぼう れんこん えだまめ	精白米 大麦 こんにやく じゃがいも 砂糖 かたくり粉 白玉粉 ず粉 小麦粉 甘納豆	こめ油 白ごま	823 30	

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。