



6月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成 30 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・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・も類 砂糖	油脂		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金		メキシカンライス ★カリカリポテトのサラダ マカロニスープ	千切りにしたじゃがいもをカリカリに揚げます	豚かた肉 大豆 鶏ムネ肉 だし：鶏ガラ	牛乳	にんにく トマト 青ピーマン 赤ピーマン さやいんげん こまつな	にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム	精白米 大麦 じゃがいも マカロニ 三温糖	こめ油 大豆油	800 27.4	
4	月		【歯と口の健康週間】 豆腐の和風あんかけごはん ★野菜のじゃこ和え 大学芋	カルシウムが豊富なじゃこを使います	鶏モモ肉 木綿豆腐 だし：かつお節	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	玉葱 椎茸 だいこん	精白米 三温糖 かたくり粉 水あめ 上白糖 さつまいも	こめ油 大豆油	847 28.0	
5	火		ひじき入り中華おこわ 春雨サラダ ★にらたまスープ	たまご・にら・豆腐・野菜の入るスープです	豚かた肉 ポンレスハム 木綿豆腐 たまご だし：鶏ガラ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな にら	だいこん 椎茸 とうもろこし もやし 玉葱 ねぎ	精白米 大麦 上白糖 もち米 糸こんにゃく はるさめ かたくり粉	こめ油	774 28.5	
6	水		麦ご飯 ごぼうの甘辛煮 ★いわしの梅煮 沢煮椀	骨がやわらかくなるまで煮付けます	いわし 油揚げ 鶏モモ肉 だし：かつお節	牛乳	にんじん こまつな	梅干し ねぎ ごぼう だいこん	精白米 大麦 三温糖 かたくり粉 つきこんにゃく	こめ油 白ごま	815 28.8	
7	木		★切干しチンジャオロース并 青梗菜のスープ 果物(河内晩柑)	切り干し大根を入れたチンジャオロースです	豚かた肉 鶏モモ肉 だし：鶏ガラ	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 青梗菜	切干しだいこん たけのこ にんにく 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし かわちぼかん	精白米 三温糖 はちみつ かたくり粉	こめ油	803 28.3	
8	金		ご飯 ★れんこん入り和風ハンバーグ ベーコンと野菜のソテー 生揚げとかぶのみそ汁	れんこんの食感を楽しめるハンバーグです	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 米みそ たまご ベーコン 生揚げ だし：かつお節	牛乳 ひじき	にんじん かぶ(葉)	れんこん ねぎ キャベツ もやし かぶ えのきたけ	精白米 大麦 パン粉 三温糖 かたくり粉	こめ油	816 34.3	
11	月		★小梅ご飯 野菜のおかか和え ししゃものみりん焼き 野菜とこんにゃくのうま煮	入梅にちなみ、梅とごまを混ぜたご飯を提供します	油揚げ 鶏モモ肉 凍り豆腐 かつお節 だし：かつお節	牛乳 ししゃも	ゆかりごはんの素 にんじん さやいんげん	梅(塩漬け) しょうが キャベツ きゅうり だいこん 椎茸	精白米 大麦 じゃがいも こんにゃく 三温糖	こめ油 白ごま	767 31.3	
12	火		シナモントースト ツナサラダ ★チリコンカーン	いんげん豆、金時豆をいれて作ります	まぐろ缶詰 豚ひき肉 白いんげん 金時豆 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン汁 にんにく 玉葱	食パン グラニュー糖 三温糖 薄力粉	マーガリン こめ油 バター	815 29.1	
13	水		クリームソーススパゲティ バジルサラダ ★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	ベーコン 鶏ムネ肉 白いんげん だし：鶏ガラ	牛乳 粉寒天 ピザチーズ クリーム	にんじん こまつな さやいんげん	にんにく 玉葱 ぶなしめじ エリンギ キャベツ とうもろこし ぶどうジュース	スパゲティ 薄力粉 三温糖 上白糖	オリーブ油 こめ油 バター	862 30.1	
14	木		ご飯 こぶき芋 ★鶏肉ときのこの照り煮 キャベツのみそ汁	はちみつ、バター、しょうゆで調味します	鶏モモ肉 油揚げ 米みそ だし：かつお節	牛乳	にんじん 青ピーマン	だいこん ぶなしめじ まいたけ キャベツ 玉葱	精白米 大麦 米粉 はちみつ じゃがいも	こめ油 バター	803 28.2	
15	金		ご飯 塩昆布和え ★生揚げの肉味噌焼き けんちん汁	生揚げにピリ辛の肉味噌をのせて焼きます	生揚げ 豚ひき肉 大豆 米みそ 鶏モモ肉 木綿豆腐 だし：かつお節	牛乳 塩昆布	にんじん	玉葱 きゅうり はくさい ごぼう だいこん ねぎ	精白米 大麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく さといも	こめ油	821 33.6	
18	月		コーンピラフ ミートオムレツ ★ジュリエンスープ	具材を千切りにそろえたスープです	鶏ムネ、モモ肉 豚ひき肉 たまご ベーコン だし：鶏ガラ	牛乳 ピザチーズ	青ピーマン にんじん	マッシュルーム 玉葱 えだまめ キャベツ セロリー とうもろこし	精白米 三温糖	こめ油 バター マヨネーズ	850 33.9	
19	火		★あまからしょうがご飯 さばの照り煮 キャベツの磯和え 具だくさんみそ汁	旬の新しょうがを千切りにしていれます	豚ひき肉 油揚げ さば 生揚げ 米みそ だし：かつお節	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	新しょうが しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん	精白米 大麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく 上白糖	こめ油	818 37.0	
20	水		ミルクパン じゃが芋のミートグラタン ★レンズ豆のスープ 果物(プラム)	鉄分豊富なレンズ豆を入れた洋風スープです	豚ひき肉 ベーコン 鶏モモ肉 レンズまめ だし：鶏ガラ	牛乳 ピザチーズ	にんじん トマト	にんにく 玉葱 キャベツ アスパラガス	ミルクパン じゃがいも 薄力粉	オリーブ油 バター	849 34.4	
21	木	定期 考 査 給 食 な し										
22	金		ハッシュドポーク ★カラフルサラダ 果物(アンデスメロン)	小松菜、赤ピーマン、とうもろこしなどを入れたカラフルなサラダです	豚かた肉 大豆 ロースハム 米みそ だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 クリーム	にんじん トマト 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ グリーンピース とうもろこし メロン	精白米 大麦 三温糖 中ざら糖 薄力粉 上白糖	こめ油 バター 白ごま	841 23.0	
25	月		★豚キムチ并 中華五目スープ 果物(冷凍みかん)	キムチはアレルギーフリーのキムチを使います	豚かた肉 豚ばら 米みそ 鶏ムネ肉 絹ごし豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 椎茸 たけのこ 玉葱 もやし はくさい(キムチ漬け) 冷凍みかん	精白米 大麦 三温糖 かたくり粉	こめ油 ごま油	798 30.2	
26	火		ご飯 野菜のみそ炒め 鮭の照り焼き ★白玉汁	白玉団子が入ったすまし汁です。	さけ 豚かた肉 米みそ 油揚げ だし：かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 玉葱 だいこん 椎茸 ほうれんそう	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 冷凍白玉	こめ油	811 35.9	
27	水		ジャージャー麺 大根のキムチ風 ★フルーツポンチ	みかん、パイナップル、りんごの果肉、寒天が入ります	豚ひき肉 鶏ひき肉 白いんげん 米みそ 甜麺粉 だし：豚骨	牛乳 寒天缶	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 きゅうり たけのこ 椎茸 もやし だいこん パイン りんご 温州蜜柑	中華めん 三温糖 上白糖 かたくり粉	こめ油 ごま油	877 34.4	
28	木		ご飯 小松菜とじゃがいものソテー ★鶏のパーベキューソースがけ 野菜スープ	すりおろしたりんごを入れたソースをかけます	鶏モモ肉 ベーコン 金時豆 豚かた肉 木綿豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ にんにく りんご とうもろこし かぶ キャベツ	精白米 大麦 上白糖 じゃがいも	こめ油	819 32.6	
29	金		きびご飯 もやし炒め ★白身魚のチリソース 広東スープ	揚げた魚の上にソースをかけます	ホキ 豚かた肉 絹ごし豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん チンゲンツァイ こまつな	しょうが にんにく ねぎ もやし 椎茸 たけのこ はくさい	精白米 きび かたくり粉 三温糖	大豆油 こめ油 ごま油	782 31.1	

※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。