6月　献　立　表

平成30年度　練馬区立開進第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー（Kcal）	タンパク質（g）
1	金	○	食パン　マーマレードジャム 豆乳アスパラグラタン オニオンスープ	鶏肉小間 豆乳 ベーコン	食パン マカロニ 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも 米油	セロリ とうもろこし缶詰 アスパラガス 人参 玉葱 マーマレードジャム マッシュルーム缶詰	822	31
4	月		給食なし　＊２(土)の運動会の実施状況により、登校になった場合はお弁当になります。					
5	火		給食なし　＊２(土)の運動会の実施状況により、登校になった場合はお弁当になります。					
6	水	○	ご飯　赤魚の照り焼き 大豆とじゃが芋の青のり揚げ 根菜汁　噛む噛む献立	赤魚 大豆(水煮) 油揚げ みそ あおのり	米 三温糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 揚げ油	人参 しょうが ごぼう 大根	825	34.3
7	木	○	焼きとり丼　緑野菜の味噌汁 あじさいゼリー	鶏肉もも 油揚げ 凍り豆腐 みそ きざみのり 粉かんてん	米 麦 砂糖 でん粉 サイダー	ピーマン 人参 小松菜 しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ アセロラジュース	790	30.2
8	金	○	きびご飯　麻婆豆腐 ベーコンと野菜の中華スープ	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 ベーコン	米 きび 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	人参 小松菜 しょうが にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 とうもろこし(冷凍) キャベツ	809	31.4
11	月	○	ご飯　おからカレーコロッケ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	豚ひき肉 おから 粉豆腐 ベーコン	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 揚げ油 米油	人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし(冷凍)	886	27.2
12	火	○	麦ご飯　ししゃものにんにく醤油焼き 大正金時豆の甘煮　五色煮	大正金時豆 豚小間 ししゃも	米 麦 砂糖 じゃがいも ひまわり油	人参 小松菜 にんにく 干し椎茸 玉葱 とうもろこし(冷凍)	828	35.2
13	水	○	ハッシュ・ド・ポーク レタススープ　びわ　季節の果物	レンズまめ(乾) 豚小間 豆乳 鶏肉小間	米 中ざら糖 小麦粉 米油	人参 しょうが にんにく 玉葱 レタス びわ マッシュルーム缶詰	774	28.1
14	木	○	ご飯　いわしの梅煮 ゴロゴロ金平 新玉ねぎとかぼちゃの味噌汁	イワシ 豚小間 みそ	米 砂糖 でん粉 突きこんにゃく ごま油 すりごま(白) 米油	人参 かぼちゃ 小松菜 しょうが 梅干し ごぼう 玉葱	813	33.9
15	金	○	昆布ご飯　いかの甘辛あえ 即席漬け　小松菜ときのこのスープ	鶏肉小間 油揚げ いか 刻み昆布	米 砂糖 でん粉 揚げ油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう しょうが きゅうり キャベツ しめじ	789	31.4
18	月	○	焼きピロシキ ロシアンサラダ ボルシチ	豚小間 ベーコン 豆乳	コッペパン ひまわり油 はるさめ でん粉 米油 じゃがいも はちみつ 砂糖 ごま油	人参 にんにく もやし キャベツ セロリ 大根 玉葱	734	32
19	火		期末テスト					
20	水		期末テスト					
21	木		期末テスト					
22	金	○	ジャージャー麺　サイダーポンチ	豚ひき肉 粉豆腐 みそ 中華味噌	蒸し中華めん 三温糖 でん粉 サラダ油 ごま油 サイダー	人参 もやし ねぎ　玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 しょうが にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	772	29.7
25	月	○	きつねうどん　大学芋	豚小間 かまぼこ 油揚げ	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 水あめ 揚げ油 いりごま(黒)	人参 ほうれん草 干し椎茸 ねぎ	781	25.2
26	火	○	コーン茶めし　季節の果物 豚肉と春雨の炒めもの 豆腐とにらのスープ　さくらんぼ	豚ばら小間 凍り豆腐 木綿豆腐	米 はるさめ でん粉 ごま油	人参 にら しょうが とうもろこし(冷凍) キャベツ もやし さくらんぼ(国産)	817	25.9
27	水	○	ご飯　鯵フライ　キャベツサラダ けんちん汁	鯵 鶏肉小間 油揚げ 木綿豆腐 こんぶ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ひまわり油 米油	人参 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	845	32.4
28	木	○	あぶ玉丼　豆腐とねぎの味噌汁 冷凍みかん	油揚げ かまぼこ たまご 木綿豆腐 みそ わかめ(乾燥)	米 砂糖	人参 干し椎茸 玉葱 ねぎ 冷凍みかん	818	32.2
29	金	○	ツナカレーピラフ ポテトの重ね焼き ジュリエンヌスープ	ツナ 豚ひき肉 豆乳 ベーコン ピザチーズ	米 じゃがいも 三温糖 小麦粉 米油 ひまわり油	人参 にんにく 玉葱 とうもろこし(冷凍) キャベツ セロリ	847	26.5

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。