



6月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なたらし	栄養価		
1	木	キャロットライス 飛び魚ハンバーグトマトソース フレンチサラダ ポテトスープ	○	牛乳 飛び魚 豚肉 おから ベーコン 鶏肉	体の組織をつくるもの <1群・2群> 体の調子を整えるもの <3群・4群> エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー たんぱく質	
2	金	小エビ入り茶飯 肉じゃが イカくんサラダ(イカ燻製入り)	○	牛乳 豚肉 油揚げ イカ燻製 素干し小エビ わかめ	にんじん トマト バジル 小松菜 玉葱 にんにく キャベツ コーン にんじん さやいんげん 玉葱 きゅうり もやし	米 パン粉 さとう じやがいも バター 油	810 29.5
5	月	黒米枝豆ごはん 豆腐の真砂揚げ キャベツのこま酢あえ えのきのみそ汁	○	牛乳 豆腐 鶏肉 生揚げ みそ じゃこ ひじき わかめ	にんじん 小松菜 枝豆 玉葱 干しこじたけ キャベツ きゅうり えのきだけ ねぎ	米 黒米 でんぶん さとう ごま 油	792 31.5
6	火	ガーリックトースト チキンと豆のクリーム煮 ツナサラダ	○	牛乳 鶏肉 インゲン豆 うずら豆 ツナ 調理乳 生クリーム	バジル にんじん にんにく 玉葱 グリンピース きゅうり もやし キャベツ	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 さとう バター マーガリン 油	783 26.2
7	水	焼肉丼 茎わかめサラダ ニラ玉スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 くさくわかめ	にんじん ニラ にんにく しょ うが 玉葱 たけのこ もやし ねぎ きゅうり	米 大麦 さとう で んぶん ごま 油	850 34.3
8	木	ひじきごはん ししゃもの磯辯揚げ 五目汁 さくらんぼ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 ひじき ししゃも 青のり	にんじん 小松菜 グリンピース 大根 しめじ ねぎ さくらんぼ	米 こんにゃく さとう でんぶん 小麦粉 ちくわぶ 油	770 34.2
9	金	夏野菜のピラフ パリパリサラダ ピーンズスープ *あじさい寒天	○	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 寒天 カルビス	赤ピーマン 小松菜 にんじん 玉葱 スッキーニ 黄ピーマン 枝豆 キャベツ コーン にんにく えの きだけ セロリ ぶどうジュース	米 大麦 さとう ワ ンタン皮 油 バター	755 27.7
12	月	みそラーメン(うずら煮卵付き) パンパンジーサラダ	○	牛乳 みそ 豚肉 う ずら卵 鶏肉	にんじん にんにく しょ うが ねぎ キャベツ もやし コーン きゅうり	中華麺 さとう 油 ごま	860 35.8
13	火	麦ご飯 鯖(サバ)のみそ煮 おひたし いものこ汁	○	牛乳 サバ みそ 油 揚げ 豆腐 焼き豆腐	小松菜 にんじん しょ うが ねぎ キャベツ もやし しめじ 大根	米 大麦 さとう こ んにゃく 里芋 じゃ がいも	760 34.0
14	水	ポークカレー アーモンドサラダ	○	牛乳 豚肉	にんじん しょ うが にんにく 玉葱 セロリ もやし きゅうり	米 じゃがいも 小麦 粉 さとう 油 バ ター アーモンド	826 25
15	木	スイートセミトースト フライドポテト(バジル風味) コーンシチュー	○	牛乳 鶏肉 調理乳 生クリーム	にんじん パセリ にんにく 玉葱 コーン	パン さとう じゃが いも 小麦粉 マーガ リン ごま 油 バ ター	854 25.2
16	金	梅生姜ごはん 筑前煮 ゆで空豆 白ごまプリン	○	牛乳 鶏肉 生揚げ 調製豆乳 小豆 生クリーム	にんじん さやいんげん 梅干し しょ うが ごぼう たけのこ 干 ししいたけ 空豆	米 こんにゃく じゃ がいも さとう 油 ごま	862 29.5
19	月	高菜チャーハン タイピーエン(熊本の海鮮春雨スープ) ポテトのおかかあえ 水ようかん	東京牛乳	牛乳 豚肉 えび イカ かまぼこ うずら卵 こしあん 寒天	にんじん 高菜漬け ねぎ しょ うが 玉葱 干ししいたけ たけのこ にんにく キャベツ	米 春雨 でんぶん じゃがいも さとう 油 ごま	777 32.4
20	火	麦ご飯 手作りふりかけ 焼きホッケ 野菜のみそあえ かきたま汁	○	牛乳 かつお節 ホッケ みそ 鶏肉 豆腐 卵 じゃこ 青のり	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり もやし ねぎ	米 大麦 さとう じゃがいも でんぶん 油 ごま	764 36.3
21	水	定期テスト！ファイト一発！					
22	木						
23	金	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん しょ うが にんにく 干 ししいたけ 玉葱 ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 さとう で んぶん 春雨 油 ごま	775 28.8
26	月	高野豆腐の卵とじ丼 ごまみそ汁 スイカ	○	牛乳 油揚げ 高野豆 腐 ちくわ 卵 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 干ししいたけ 玉葱 グ リンピース 大根 ねぎ スイカ	米 大麦 さとう で んぶん じゃがいも こんにゃく 油 ごま	812 32.3
27	火	ナン チリコンカン マカロニサラダ プラム	?	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆	トマト ピーマン にんじん にん にく 玉葱 黄ピーマン きゅうり キャベツ コーン プラム	パン 小麦粉 じゃが いも さとう マカロ ニ マーガリン 油	859 36.2
28	水	ごまごはん ごぼうの柳川煮(卵とじ) わかめのごまあえ なめこ汁	○	牛乳 豚肉 卵 油揚 げ 豆腐 みそ わか め	にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ キャベツ もやし 大根 な めこ	米 さとう ごま 油	762 32.2
29	木	スパゲッティラタトゥイユ クルトン入りサラダ おかしな目玉焼き	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 みそ 寒天 調 理乳 生クリーム	トマト にんじん にんにく セロリ 玉 葱 なす 黄ピーマン スッキーニ キャ ベツ もやし 黄桃缶	スパゲッティ さとう パン 油	858 33.3
30	金	ごはん 揚げ鮭(サケ)のオニオソースかけ 彩りきんぴら すまし汁	○	牛乳 サケ 鶏肉	パセリ にんじん ピーマン 赤ピーマン 三つ葉 タマネギ ごぼう れんこん 大 根	米 でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも こんにゃく 麦油	772 31.6

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均
802kcal 31.3g学校給食摂取基準(12~14歳)
820kcal 25~40g



6月に入り、もうすぐ梅雨入りです。初夏の6月は、様々な果物や野菜が出回り始める、楽しい季節です。スーパーでの商品の移り変わりを見るのも楽しいでしょう。季節を楽しみながら、過ごしましょう。

給食レシピの紹介～豆腐の肉みそ焼き～

5月の給食で出した「豆腐の肉味噌焼き」が好評でした。2年女子生徒から「作り方を教えてほしい！」と声がありましたので、ご紹介します。得意な人はひとりで、初めてなら親御さんと一緒にぜひ作ってくださいね。

■材料（4人分）

- ・木綿豆腐…4切れ
- ・炒め油…少々
- ・豚ひき肉…80g
- ・生姜…ひとかけ（みじん切り）
- ・長ネギ…1/5本（20g）（みじん切り）
- ・しめじ…1/5パック（20g）（みじん切り）
- ・みそ…大さじ1と1/2
- ・さとう…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・しょうゆ…少々

■作り方

- ①豆腐はひとり1切れで、大ぶりに切り分ける。小パックならそのまま使う。
- ②肉みそを作る。フライパンに炒め油を少々たらし、生姜とねぎを弱火で加熱する。
- ③いい香りがしてきたら、ひき肉を加えてそぼろ状になるまで炒める。
- ④しめじを加える。Aを混ぜ合わせたものを加える。
- ⑤味見して、しょうゆで味をととのえる。
- ⑥豆腐を軽く電子レンジで温める。
- ⑦アルミカップに豆腐を入れ、上に肉みそをのせてトースターで焼く。
- ⑧おいしそうな焦げ目がついたら、できあがり！



給食では押し豆腐を使っていますが、木綿豆腐で十分おいしく作れます。ボリュームがほしいなら、厚揚げを使ってもよいでしょう。肉みそはごはんのおかずやチャーハンの具に使うこともできます。肉みそをたっぷり作る場合は、全てを5倍量すると作りやすいですよ。ひき肉を一部大豆の水煮（刻んだもの）に置き換えるとヘルシーです。



給食レシピの紹介～抹茶豆乳プリン～

こちらも大好評のデザートです。昨年度リクエスト給食の上位ランキングにも入りました。今年の1年生にも「おいしい！」と人気でしたので、ご紹介します♪

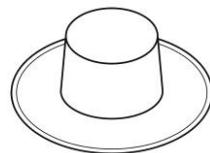
■作り方

- ①アガー、さとう、抹茶をよく混ぜ合わせる。※抹茶はダマになりやすいので、漉してから使うとよい。
- ②鍋に水を入れ、①を加えてよく溶かす。
- ③完全に溶けたら、火にかける。
- ④豆乳と生クリームを加え、さらに加熱する。沸騰直前で止める。
- ⑤カップにゆであずきをスプーンで1さじずつ入れ、上にプリン液を注ぐ。
- ⑥冷蔵庫でよく冷やしたら、できあがり！

■材料（90cc×6こ分）

- ・抹茶…大さじ1
- ・さとう…55g
- ・水…150cc
- ・パールアガー（凝固剤）…10g
- ・調製豆乳…200cc
- ・生クリーム…大さじ1と1/2
- ・ゆであずき…少々

アガーは給食でよく使用する凝固剤です。もっちりとした食感と、常温で固まることが特徴です。オンラインショップなどで購入できますが、ゼラチンや寒天で代用可能です。その場合は凝固剤の使用量が変わってくるので、調整して使ってください。ゆであずきはつぶあんよりも水分の多い砂糖煮です。缶詰で売っています。生クリームなしで作っても、また豆乳を牛乳に変えておいしくできますよ！



■セレクト給食のお知らせ

6/27（火）に飲み物のセレクトを行います。ジュース類数種の中から自分の好きなものを選びます。お楽しみに♪

■6月の給食目標「牛乳を飲もう」

5月の1日あたり平均残数は42本でした。今月は苦手な人も半分は飲むようにしましょう。5月の結果よりも、残数を下げよう！

給食食材の
主な産地
(5月使用分)

米…青森県産「まっしぐら」
マッシュルーム…岡山
いんげん豆、金時豆…北海道
みそ…長野
梅干し…紀州
もちきび…岩手

卵…群馬
サワラ、じゃがいも…長崎
きゅうり…埼玉
水菜、ねぎ…茨城
にんじん…千葉
イカ…青森