

令和2年度



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	材料名と主なはたらき			栄養価
				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
15	月	チキンカレーライス	○	鶏肉 レンズ豆 牛乳	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ	米 油 バター 小麦粉 ジャガイモ	751 21.8
16	火	鶏肉とごぼうのピラフ ポトフ	○	鶏肉 牛乳 ベーコン ウィンナー	にんじん ごぼう 枝豆 にんにく セロリー たまねぎ キャベツ	米 オリーブ油 油 ジャガイモ	778 26.1
17	水	麻婆なす豆腐丼	○	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ なす	米 油 さとう ごま油 でんぷん	757 28.7
18	木	ツナサンド トマトシチュー	○	まぐろ缶 牛乳 鶏肉	たまねぎ パセリ 生姜 にんにく にんじん セロリー トマトピューレ トマト	コッペパン 油 マヨネーズ(卵なし) ジャガイモ 小麦粉 バター	774 26.2
19	金	チキンライス ABCスープ	○	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉	たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン グリンピース セロリー にんにく にんじん キャベツ さやいんげん	米 油 さとう マカロニ	753 25.6
22	月	ハヤシライス	○	豚肉 クリーム 牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマト トマトピューレ	米 油 ジャガイモ バター 小麦粉	794 23.4
23	火	ピザトースト 鶏肉のポトフ	○	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 いんげん豆	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ	食パン 油 さとう ジャガイモ	751 30
24	水	ねり丸キャベツの ホイコーロー丼 冷凍パイ	○	豚肉 牛乳	生姜 にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ 冷凍パイ	米 油 さとう ごま油 でんぷん	764 25.5
25	木	ごぼう入りドライカレー	○	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	セロリー ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース レーズン	米 油 さとう	780 26.4
26	金	高菜ご飯 厚揚げの野菜あん	○	油揚げ 牛乳 豚肉 厚揚げ	高菜漬 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	米 ごま油 白ごま 油 ジャガイモ さとう でんぷん	847 31.5
29	月	鯉生姜ご飯 豚汁	○	かつお 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	生姜 大根 にんじん ねぎ	米 大麦 ごま油 小麦粉 でんぷん 油 さとう ジャガイモ こんにゃく	763 34.8
30	火	じゃこと小松菜の チャーハン 卵入り中華コーンスープ	○	豚肉 ちりめんじゃこ なると 牛乳 鶏ひき肉 卵	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 コーン	米 ごま油 油 ジャガイモ でんぷん	749 30.3

・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
エネルギー 772kcal たんぱく質 31.7g