



# 令和3年度6月 献立表

練馬区立開進第三中学校

日 曜	献 立	材料名と主なはたらき			栄養価 たんぱく質
		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>	
1 火	牛乳 はちみつレモントースト チリコンカン 小松菜とエリンギのソテー	ベーコン 豚肉 大豆 赤えんどう 牛乳	小松菜 トマト缶 ピーマン レモン もやし エリンギ にんにく 玉ねぎ	食パン はちみつ 砂糖 米粉 マーガリン 油 じゃがいも	805 33.4
2 水	牛乳 ご飯 ひじきふりかけ 肉じゃが 切干大根の炒め煮	豚肉 油揚げ さつま揚げ 牛乳 ひじき 粉かつお	人参 さやいんげん にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 切干大根	米 砂糖 しらたき じゃがいも ごま 油	826 27.5
3 木	牛乳 ご飯 さわらのみそマヨネーズ焼き のっぺい汁	さわら みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	人参 ピーマン 玉ねぎ だいこん ねぎ 小松菜	米 じゃがいも 油 こんにゃく でん粉 エッグフリーマヨネーズ	791 31.9
4 金	牛乳 ビーンズドライカレー コールスロー <b>☆歯と口の健康週間~10日☆</b> アセロラ寒天	豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳 寒天	人参 にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	米 米粉 砂糖 油 マーガリン サイダー アセロラジュース	897 28.4
7 月	振 替 休 業 日				
8 火	牛乳 ハヤシライス ひよこ豆サラダ	豚肉 ひよこ豆 牛乳	人参 トマト缶 にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 米粉 砂糖 マーガリン 油	845 25.3
9 水	牛乳 ご飯 <b>☆練馬産キャベツ使用日☆</b> ねり丸キャベツのホイコーロー 春雨スープ ぶどうゼリー	豚肉 寒天 みそ 牛乳 豆腐 鶏肉	人参 ピーマン にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ キャベツ 白菜 小松菜	米 砂糖 でん粉 油 ごま油 春雨 ブドウ ジュース	807 30.3
10 木	牛乳 ジャージャー麺 キャベツとコーンのソテー	豚肉 みそ 牛乳	人参 小松菜 もやし とうもろこし えのきだけ ねぎ きゅうり 玉ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ にんにく キャベツ	中華麺 砂糖 でん粉 油 ごま油	793 31.2
11 金	牛乳 梅ちりめんご飯  <b>☆入梅☆</b> アジフライ 磯香和え 豆腐とえのきのみそ汁	あじ 油揚げ 豆腐 みそ ちりめんじゃこ のり 牛乳 わかめ	人参 小松菜 梅 もやし えのきだけ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油	803 39.4
14 月	定 期 考 査				
15 火	定 期 考 査				
16 水	牛乳 きびご飯 鶏つくね焼き みそドレッシングサラダ けんちん汁	鶏肉 おから みそ 生揚げ 牛乳 ひじき	人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん	米 きび 砂糖 でん粉 油 ごま油 じゃがいも こんにゃく	763 26
17 木	牛乳 チキンライス ポテトオムレツ 野菜スープ	鶏肉 卵 豆乳 牛乳 ベーコン 豚肉	ピーマン 人参 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ パセリ	米 きび 砂糖 でん粉 油 ごま油 じゃがいも	772 30.3
18 金	牛乳 五目おこわ 豆アジのから揚げ 豆腐だんご汁	鶏肉 油揚げ かつおぶし 豆あじ 豆腐 牛乳	人参 小松菜 干しいたけ しめじ だいこん	米 もち米 こんにゃく 砂糖 油 でん粉 じゃがいも 白玉粉	816 34.1
21 月	牛乳 鮭のごまみそ焼き 切干大根のシャキシャキ炒め 鶏ごぼう汁	さけ みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 さやいんげん しょうが ねぎ 切干大根 ごぼう だいこん	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	784 42.6
22 火	牛乳 枝豆ごはん ひじき入り厚焼きたまご 華風きゅうり 具だくさんみそ汁	鶏肉 豆腐 卵 みそ ひじき 牛乳	人参 枝豆 しょうが 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ラー油 こんにゃく	773 34.2
23 水	牛乳 みそラーメン 野菜チップス	みそ 豚肉 牛乳	人参 なら レンコン にんにく しょうが ねぎ はくさい 玉ねぎ もやし とうもろこし なら	中華麺 じゃがいも ごま油 油 ラード さつまいも	777 27.6
24 木	牛乳 ご飯 さばのピリ辛焼き もやしの香味あえ ワンタン汁	さば 油揚げ 豚肉 牛乳	小松菜 人参 にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ワンタン	856 36.4
25 金	牛乳 ご飯 豚と生揚げの中華炒め じゃこサラダ 杏仁ゼリー	豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 寒天	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり みかん	米 砂糖 でん粉 油 ごま油	873 30.4
28 月	牛乳 季節野菜のピラフ カリカリポテトのフレンチサラダ ABCスープ	ベーコン 豚肉 鶏肉 牛乳	赤ピーマン 人参 玉ねぎ スッキーニ ピーマン 枝豆 キャベツ きゅうり にんにく 小松菜	米 じゃがいも 砂糖 ABCマカロニ 油 オリーブオイル	778 25.7
29 火	牛乳 豚丼 ほうれん草のおひたし みそ汁	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	さやいんげん ほうれん草 しょうが 玉ねぎ たけのこ キャベツ 人参 かぼちゃ ねぎ	米 砂糖 しらたき でん粉	830 35.4
30 水	牛乳 ココア揚げパン トマトシチュー ビーンズサラダ	h	人参 トマト缶 しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー きゅうり とうもろこし	ねじりパン 砂糖 じゃがいも 油 バター ココア 米粉	789 27.8

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

今月の平均

エネルギー： 809 kcal  
たんぱく質： 31.5 g