



# 令和4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 水	牛乳 ご飯 ひじきふりかけ 厚揚げとねぎのそぼろ煮 切干ときゅうりのさっぱり和え <b>★練馬野菜使用日</b>	牛乳 ひじき 粉かつお 生揚げ 豚肉	しょうが 人参 ねぎ 切干し大根 キャベツ きゅうり	米 ごま 砂糖 でん粉 油 ごま油	780 32.1
2 木	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	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 えんどう豆	レモン もやし 小松菜 エリンギ にんにく 玉葱 トマト水煮 ピーマン	食パン マーガリン はちみつ 砂糖 油 米粉 じゃがいも	742 33.1
3 金	牛乳 ご飯 さわらのみそマヨネーズ焼き のっぺい汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 油揚げ	玉葱 人参 ピーマン 大根 ねぎ 小松菜	米 油 でん粉 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも こんにゃく	714 29.9
6 月	牛乳 豚キムチ丼 大豆と小魚の揚げ煮 わかめと豆腐のスープ <b>★歯と口の健康週間★</b>	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ わかめ	にんにく しょうが 白菜キムチ 人参 玉葱 もやし にら 干しいたけ ねぎ	米 油 砂糖 ラー油 でん粉 ごま油	793 31.1
7 火	牛乳 ご飯 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め 大根サラダ <small>シラタマミナツキ</small> 白玉水無月ゼリー <b>★夏越の祓★</b>	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ツナ 寒天	しょうが 人参 玉葱 キャベツ ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	米 油 砂糖 でん粉 甘納豆 白玉団子	748 26.8
8 水	牛乳 季節野菜のピラフ ツナサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 ベーコン	玉葱 スズキーニ ピーマン きゅうり もやし キャベツ 人参 小松菜 枝豆 にんにく	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ABCマカロニ	732 28.8
9 木	牛乳 ジャージャー麺 カリカリポテトのフレンチサラダ	牛乳 豚肉 みそ	もやし きゅうり 干しいたけ たけのこ 人参 ねぎ 玉葱 にんにく キャベツ	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも 油	765 31.0
10 金	牛乳 ご飯 いわしの梅煮 小松菜のおかか炒め つくね汁  <b>★入梅献立★</b>	牛乳 いわし 油揚げ かつお節 豚肉 みそ 鶏肉	梅干し 人参 キャベツ 小松菜 ごぼう しょうが ねぎ 干しいたけ 大根	米 砂糖 油 でん粉	729 33.7
13 月	牛乳 豆わかめご飯 肉じゃが 生揚げの辛味炒め	牛乳 わかめご飯の素 大豆 豚肉 生揚げ	人参 玉葱 グリーンピース しょうが キャベツ 小松菜	米 白滝 じゃがいも ごま 油 砂糖	733 28.3
14 火	牛乳 ガーリックフランス トマトシチュー ビーンズサラダ <b>★練馬産キャベツ使用日★</b>	牛乳 豚肉 いんげん豆	にんにく しょうが 人参 玉葱 セロリー トマト きゅうり コーン	ソフトフランスパン バター 米粉 油 じゃがいも 砂糖	701 30.6
15 水	牛乳 ご飯 ねり丸キャベツのホイコーロー 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 テンメンジャン	にんにく しょうが 人参 キャベツ 干しいたけ ねぎ ピーマン 白菜 小松菜	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 はるさめ	707 34.7
16 木	牛乳 梅ちりめんご飯 豆アジのから揚げ 磯か和え みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 豆あじ 油揚げ のり 豆腐 わかめ	カリカリ梅 人参 もやし 小松菜 えのきだけ ねぎ	米 でん粉 米粉 油	723 34.7
17 金	牛乳 チキンライス ポテトオムレツ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム 豚肉 ベーコン	マッシュルーム ピーマン 玉葱 人参 セロリー キャベツ パセリ	米 油 砂糖 じゃがいも	744 29.0
20 月	定 期 考 査				
21 火	定 期 考 査				
22 水	牛乳 豚丼 貝だくさんみそ汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	玉葱 たけのこ さやいんげん 大根 人参 小松菜 冷凍みかん しょうが ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく 白滝	765 32.9
23 木	牛乳 じゃこと小松菜のチャーハン 春巻き わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 卵 ちりめんじゃこ なると 鶏肉 豆腐 わかめ	ねぎ 玉葱 人参 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ きくらげ えのきだけ	米 ごま油 でん粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉 油 じゃがいも	764 33.5
24 金	牛乳 ルーローハン 大根のナムル レタスと卵のスープ	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 卵	しょうが 玉葱 人参 チンゲン菜 大根 きゅうり レタス ねぎ	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも でん粉	797 31.4
27 月	牛乳 ご飯 鯖のカレー焼き キャベツともやしのごま炒め みそ汁	牛乳 さば みそ 生揚げ	にんにく しょうが 人参 キャベツ もやし かぼちゃ ねぎ	米 ごま油 ごま	738 36.0
28 火	牛乳 コメッコハヤシライス ひよこ豆サラダ アセロラ寒天	牛乳 豚肉 豆乳 ひよこ豆 寒天	にんにく しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり アセロラジュース トマト	米 油 砂糖 米粉 サイダー じゃがいも	803 24.7
29 水	牛乳 きびご飯 鶏肉の照り焼き みそドレサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉 みそ	しょうが キャベツ きゅうり 人参 もやし ねぎ しょうが 大根 ごぼう	米 きび 砂糖 油 ごま油 さつまいも こんにゃく	793 33.2
30 木	牛乳 バーガーパン かぼちゃのポタージュ コールスロー かぼちゃのポタージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム ホキ	にんにく 玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ コーン	バーガーパン バター 小麦粉 油 パン粉	810 34.8

※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：754 kcal

たんぱく質：31.1 g