

[6 月 の 献 立 表]

平成31年度 (令和元年度)

練馬区立北町中学校

実施日 日 曜日	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える				おもにエネルギーとなる		栄 養 素							
		1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	5群	6群								
3 月	飲用牛乳 四川豆腐丼 中華風コーンスープ おじさいゼリー	豚もも肉 鶏むね肉	木綿豆腐 粉ゼラチン	飲用牛乳 (200ml) 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ れんこん ふどうジュース	しょうが たけのこ ザーサイ はくさい	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも カルピス(原液)	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	771	14.9	22.3	6.2			
4 火	飲用牛乳 麦ご飯 いわしの梅煮 ごぼうの甘辛煮 国清汁 (郷土料理・静岡県)	いわし(筒切) さつま揚げ 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	木綿豆腐	飲用牛乳 (200ml)	にんじん	梅干し ごぼう 干し椎茸	ねぎ だいごん	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 上白糖 さといも	揚げ油 (ひまわり油) 白炒りごま ひまわり油	847	15.1	22.1	4.5				
5 水	飲用牛乳 鶏肉入り衣笠丼 (郷土料理・京都府) 水菜とキャベツの和え物 かぼちゃとチンゲンサイのみそ汁	鶏もも肉 鶏卵 赤色辛みそ	油揚げ ハム 淡色辛みそ	飲用牛乳 (200ml)	ごまつな にんじん 水菜 西洋かぼちゃ チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ		精白米 米粒麦 三温糖	ひまわり油 白炒りごま	814	16.0	28.5	2.7				
6 木	飲用牛乳 手作りパン(ピロシキ・ロシア料理) ロシア風ポテトサラダ ボルシチ (ロシア料理)	鶏卵 ハム	豚ひき肉 豚もも肉	飲用牛乳 (200ml) 生クリーム	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ 干し椎茸 きゅうり れんこん セロリー グリルピー キャベツ	れんこん セロリー グリルピー キャベツ	薄力粉 上白糖 じゃがいも 三温糖	ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油) マヨネーズ	872	11.9	40.4	4.0				
7 金	飲用牛乳 ピビンパ トック (韓国もち) 入りスープ	豚ひき肉 赤色辛みそ 鶏卵	油揚げ 豚ばら肉	飲用牛乳 (200ml)	ごまつな にんじん	しょうが にんにく ぜんまい (水煮) もやし 干し椎茸 たまねぎ たけのこ だいごん	にんにく しょうが	精白米 米粒麦 上白糖 三温糖 トック (韓国もち)	ひまわり油 白炒りごま ごま油	823	13.7	26.7	4.1				
10 月	飲用牛乳 小梅と鮭の炊き込みご飯 かみかみ! するめサラダ 根菜汁	鮭 いか加工品 (するめ) 淡色辛みそ 赤色辛みそ		飲用牛乳 (200ml)	万能ねぎ にんじん	梅干し きゅうり れんこん	だいごん ごぼう ねぎ	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも	ひまわり油 白炒りごま ごま油	677	15.8	18.3	4.7				
11 火	飲用牛乳 みそラーメン 揚げぎょうざ	豚もも肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 豚ひき肉	油揚げ 豚ひき肉	飲用牛乳 (200ml) ひじき	にんじん にら	たまねぎ はくさい にんにく キャベツ	もやし ねぎ しょうが 干し椎茸	中華めん ぎょうざの皮	ごま油 ひまわり油 ラード 揚げ油 (ひまわり油)	817	16.6	28.8	4.4				
12 水	飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツのゆかり和え のっぺい汁 (郷土料理・新潟県)	鶏むね肉 焼きちくわ 油揚げ	淡色辛みそ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん	キャベツ ごぼう 干し椎茸	だいごん 干し椎茸	精白米 米粒麦 乾燥パン粉 さといも こんにゃく 上白糖 かたくり粉	マヨネーズ 白すりごま	794	15.9	28.7	3.1				
13 木	飲用牛乳 ケチャップライス ツナのチーズローフ ベジタブルスープ	鶏むね肉 鶏卵 レンズ豆	オイルツナ ベーコン	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 ピザチーズ	赤パプリカ にんじん 西洋かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	グリルピー セロリー	精白米 生パン粉	バター ひまわり油	797	14.9	30.0	4.4				
14 金	飲用牛乳 焼豚チャーハン チーズポテト 冬瓜の中華スープ	焼豚 鶏卵	なると 干しえび	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 粉チーズ ピザチーズ	にんじん	ねぎ グリルピー しょうが とうがん 干し椎茸	たまねぎ しょうが 干し椎茸	精白米 米粒麦 じゃがいも 上白糖 緑豆はるさめ	ひまわり油 ごま油 バター	866	13.9	27.0	3.9				
17 月	飲用牛乳 たご飯 (郷土料理・兵庫県) じゃがいもの煮物 (カレー味) ぼたん鍋風みそ汁 (郷土料理・兵庫県)	たご 豚こぶ肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	油揚げ 焼き豆腐	飲用牛乳 (200ml)	にんじん さやいんげん	切り干し大根 たまねぎ だいごん えのきたけ ねぎ	れんこん はくさい ねぎ	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 こんにゃく	ひまわり油	771	15.8	22.4	3.5				
18 火	飲用牛乳 はちみつレモントースト コールスローサラダ イタリアンポテトスープ	鶏もも肉 鶏卵		飲用牛乳 (200ml) 粉チーズ	にんじん	レモン果汁 れんこん グリルピー	キャベツ たまねぎ	食パン はちみつ 三温糖 じゃがいも 乾燥パン粉	バター ひまわり油	753	13.8	38.8	3.7				
19 水	【練馬キャベツ育給食】 飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉のトマト煮込み ABCスープ ねりまどれーぬ (練馬キャベツのケーキ)	鶏むね肉 鶏卵	ベーコン	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 粉チーズ	ダイダイ にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ セロリー キャベツ	たまねぎ 干し椎茸 だいごん	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも ABC加工 薄力粉	ひまわり油 オリーブ油 バター	973	14.7	27.4	3.2				
20 木	飲用牛乳 ごまご飯 厚焼き卵 野菜の煮浸し キャベツのみそ汁	鶏卵 淡色辛みそ 赤色辛みそ	油揚げ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ キャベツ	キャベツ	精白米 米粒麦 三温糖	黒炒りごま ひまわり油	689	14.5	25.2	2.9				
21 金	飲用牛乳 シシジューシー (郷土料理・沖縄県) イナムドゥッチ (郷土料理・沖縄県) サーターアングギー	豚ばら肉 生揚げ 鶏卵	かまぼこ 淡色辛みそ	飲用牛乳 (200ml) 刻み昆布 調理用牛乳	にんじん ごまつな	切り干し大根 ごぼう 干し椎茸 だいごん	しょうが キャベツ にんにく さくらんぼ	精白米 こんにゃく 薄力粉 黒砂糖	ひまわり油 ごま油 揚げ油 (ひまわり油)	816	11.6	31.0	3.5				
24 月	飲用牛乳 ちゃんぽん風うどん 大根のピリ辛和え くだもの(さくらんぼ2個)	豚もも肉 うずら水煮缶 豆乳	かまぼこ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが たまねぎ だいごん	キャベツ にんにく さくらんぼ	うどん	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	640	19.3	27.3	2.8				
25 火	飲用牛乳 麦ご飯 とびうおのピリ辛みそだれ (1人2切) わかめとコーンのサラダ 豚汁	とびうお 豚バラ肉 淡色辛みそ	赤色辛みそ 絹ごし豆腐	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん	きゅうり ごぼう ねぎ	れんこん だいごん	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 上白糖 じゃがいも こんにゃく	白炒りごま ひまわり油	782	15.7	20.8	3.6				
26 水	飲用牛乳 カレーチキンピラフ カリカリじゃこサラダ キャベツとベーコンのスープ	鶏もも肉 ベーコン		飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ だいごん キャベツ	きゅうり キャベツ	精白米 上白糖	バター ひまわり油 揚げ油 (ひまわり油)	735	13.2	29.3	3.2				
27 木	飲用牛乳 中華丼 ビーフンと野菜のスープ	豚ばら肉 むきえび うずら水煮缶 鶏もも肉	なると いか	飲用牛乳 (200ml)	にんじん チンゲンサイ ごまつな	にんにく たまねぎ はくさい 干し椎茸 キャベツ ねぎ	しょうが たけのこ 干し椎茸	精白米 米粒麦 かたくり粉 ビーフン	ひまわり油 ごま油	704	13.6	22.9	3.3				
28 金	飲用牛乳 親子丼 もやしのみそ汁 水無月 (小豆入りういろ)	鶏もも肉 鶏卵 淡色辛みそ 赤色辛みそ ゆで小豆	なると 油揚げ	飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	にんじん	干し椎茸 グリルピー えのきたけ	たまねぎ もやし	精白米 米粒麦 上白糖 薄力粉 上新粉		799	15.0	23.1	3.2				

★ 食材料の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★ 給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	787	14.7	27.2	3.7	381	109	2.8	289	0.42	0.57	36	5.4
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

