平成25年度

6月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 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＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
3	月	スパイシーピラフ ジュリエンヌスープ 白身魚のマヨネーズ焼き	○	牛乳　粉チーズ　豚肉 ベーコン　白身魚	にんじん　玉ねぎ　セロリ キャベツ　グリンピース　レモン とうもろこし　マッシュルーム	米　パン粉　油 マヨネーズ	856 36.2
4	火	鶏五目ごはん じゃがいもの味噌汁 切りいかのサラダ	○	牛乳　わかめ　鶏肉 油揚げ　みそ　するめ	にんじん　干し椎茸　ごぼう ねぎ　だいこん　きゅうり	米　こんにゃく　砂糖 じゃがいも　油	755 27.7
5	水	ごはん 生揚げの炒め煮 切干大根のナムル・くだもの	○	牛乳　豚肉　生揚げ　みそ	にんじん　しょうが　にんにく 玉ねぎ　たけのこ　切干大根 きゅうり　くだもの	米　こんにゃく　砂糖 片栗粉　油 ごま油　いりごま	823 31.5
6	木	ビスキュイパン ビーンズスープ カリカリ油揚げのサラダ	○	牛乳　卵　鶏肉　ベーコン 白いんげん豆　油揚げ	にんじん　こまつな　玉ねぎ 赤ピーマン　にんにく キャベツ　とうもろこし	ミルクパン　砂糖　薄力粉 バター　アーモンド　油	802 27.6
7	金	ごはん・ごま入り味噌汁 鮭の塩焼き れんこん入りきんぴら	○	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　鮭	にんじん　だいこん　ねぎ ごぼう　れんこん	米　じゃがいも　砂糖　油 こんにゃく　練りごま すりごま　いりごま	816 38.7
		8（土）運動会（給食はありません）・11日（火）運動会予備日（給食はありません）					
10	月	じゃこ大豆ごはん 野菜と高野豆腐の煮物 わかめの和えもの・くだもの	○	牛乳　わかめ　大豆　鶏肉 ちりめんじゃこ　凍り豆腐	にんじん　さやいんげん 干し椎茸　だいこん きゅうり　もやし　くだもの	米　こんにゃく じゃがいも　砂糖 油　ごま油	790 32.4
12	水	練馬スパゲッティ かぼちゃのケーキ	○	牛乳　調理用乳 刻みのり　ツナ　卵	こまつな　かぼちゃペースト だいこん	スパゲッティ　砂糖 薄力粉　油　バター アーモンド	862 32.0
13	木	きびごはん・吉野汁 鯖の香味焼き おひたし （奈良県の郷土料理です。）	○	牛乳　かつお節　鶏肉 ちくわ　豆腐　さば	にんじん　こまつな　だいこん 干し椎茸　ねぎ　しょうが にんにく　もやし　キャベツ	米　きび　くずでん粉 砂糖　いりごま	794 38.4
14	金	マヨコーントースト マカロニスープ バジルポテト	○	牛乳　ピザチーズ ベーコン	にんじん　こまつな とうもろこし　にんにく 玉ねぎ　キャベツ	食パン　マカロニ　油 じゃがいも　マヨネーズ	812 23.4
17	月	ゆかりごはん 豚汁 いかのピリ辛ソース・くだもの	○	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　いか	ゆかり粉　にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ　しょうが にんにく　くだもの	米　じゃがいも こんにゃく　片栗粉 薄力粉　砂糖	812 32.3
18	火	2色サンド あさりのチャウダー コーンサラダ	○	牛乳　生クリーム 調理用乳　ベーコン あさり　えび	にんじん　パセリ　玉ねぎ　白菜 マッシュルーム　キャベツ　きゅうり とうもろこし　いちごジャム	食パン　黒糖食パン　油 薄力粉　じゃがいも　砂糖 マーガリン　バター	768 29.7
19	水	ごはん・肉じゃが 野菜のおかか和え 雁月（がんづき） （雁月は、蒸しケーキで、仙台の郷土菓子です。）	○	牛乳　調理用乳　豚肉　卵	にんじん　さやいんげん　玉ねぎ きゅうり　キャベツ　もやし	米　じゃがいも　こんにゃく 砂糖　はちみつ　油　ごま油 いりごま　くるみ	891 30.0
20	木	ピザトースト イタリアンスープ マスタードサラダ	○	牛乳　粉チーズ ピザチーズ　ベーコン 鶏肉　卵	ピーマン　にんじん　こまつな 玉ねぎ　にんにく　マッシュルーム とうもろこし　きゅうり　キャベツ	食パン　パン粉 砂糖　油	753 35.8
21	金	キムチチャーハン わかめスープ くだもの	○	牛乳　わかめ　豚肉　豆腐	にんじん　ピーマン　白菜 干し椎茸　たけのこ　ねぎ くだもの	米　砂糖　油 ごま油　いりごま	781 25.0
24	月	チキンレンズカレー にんじんドレッシングサラダ 福神漬	○	牛乳　鶏肉　レンズ豆	にんじん　こまつな　赤ピーマン しょうが　にんにく　玉ねぎ りんご　キャベツ　きゅうり	米　じゃがいも　砂糖 薄力粉　油　バター	837 26.8
25	火	親子丼 きのこのすまし汁 くだもの	○	牛乳　鶏肉　卵　豆腐	にんじん　さやえんどう こまつな　玉ねぎ　ぶなしめじ えのき　干し椎茸　ねぎ　くだもの	米　おおむぎ　こんにゃく 砂糖　片栗粉	805 34.8
26	水	鰹としょうがのごはん 具だくさん味噌汁 ごまあえ・冷凍パイン （沖縄県産のパイナップルです。）	○	牛乳　かつお　豆腐　みそ	にんじん　しょうが　ごぼう だいこん　ねぎ　キャベツ もやし　パイナップル	米　片栗粉　砂糖　じゃがいも こんにゃく　油　ごま油 いりごま　すりごま	857 30.7
27	木	ダイスチーズパン ポークシチュー フレンチサラダ・あじさいゼリー	○	牛乳　カルピス　粉寒天 生クリーム　豚肉 ゼリーの素	にんじん　にんにく　しょうが 玉ねぎ　キャベツ　きゅうり とうもろこし	ダイスチーズパン じゃがいも　薄力粉 砂糖　油　バター	818 32.8
28	金	ごはん・呉汁 しそ入りつくね 小松菜のくるみ和え	○	牛乳　ひじき　大豆　豚肉 油揚げ　みそ　鶏肉　卵	にんじん　こまつな　しその葉 だいこん　ねぎ　ごぼう れんこん　キャベツ	米　こんにゃく　パン粉 片栗粉　砂糖 いりごま　くるみ	821 36.2

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
学校栄養摂取基準	820Kcal	25～40g	25～30%	450mg	4mg	6.5g	300μgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g
練馬中平均栄養摂取基準	815Kcal	31.8g	28%	384mg	3.5mg	13.5g	306μg	0.49mg	0.60mg	37mg	3.5g

・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。

※6月の給食費の引き落としは6月17日（月）です。ご準備をお願いいたします。