



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			栄養価 エネルギー 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 >						
4	水	アーモンドトースト ミートボールのシチュー ハニーマスタードサラダ	牛乳 粉チーズ 豚肉 生クリーム 脱脂粉乳 調理用乳 鶏肉 卵	にんじん 玉ねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	食パン 砂糖 パン粉 油 薄力粉 バター はちみつ マーガリン じゃが芋 アーモンドパウダー	831 29.7						
5	木	ごはん・かきたま汁 鮭のごまみそ焼き きりいかのサラダ	牛乳 鶏肉 卵 鮭 みそ するめ	にんじん 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり	米 片栗粉 三温糖 ごま 油	801 39.9						
6	金	ターメリックライス・キーマカレー にんじんドレッシングサラダ くだもの	牛乳 ピザチーズ 鶏肉	にんじん ホールトマト 小松菜 セロリ 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 干しぶどう くだもの	米 薄力粉 砂糖 油 バター	848 27.5						
9	月	マヨコーントースト ミネストローネ さつまいもと豆のサラダ	牛乳 粉チーズ ピザチーズ ベーコン ハム 白いんげん豆	にんじん ホールトマト パセリ とうもろこし にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 砂糖 マカロニ さつまいも	809 25.0						
10	火	五目おこわ 生揚げの味噌汁 いんげんのごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ぶなしめじ ごぼう キャベツ もやし	米 もち米 こんにやく 砂糖 ごま	772 32.1						
11	水	きのこの和風スパゲッティ フルーツポンチ	牛乳 粉寒天 のり ベーコン 豚肉	にんじん こねぎ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ 生椎茸 みかん パイン もも	スパゲッティ 片栗粉 砂糖 油	794 32.1						
12	木	わかめごはん 野菜とこんにやくの旨煮 ちくわの磯辺揚げ・くだもの	牛乳 わかめごはんの素 青のり 大豆 鶏肉 ちくわ 卵	にんじん さやいんげん 干し椎茸 大根 くだもの	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 薄力粉 油	791 27.9						
13	金	レーズンバタートースト ポークシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 生クリーム 豚肉	にんじん 小松菜 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ぶどうパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 バター 油	845 29.0						
16	月	豚肉とごぼうのごはん 呉汁 キャベツのごま酢あえ	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ みそ	にんじん 小松菜 ごぼう しょうが 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 こんにやく 油 ごま	774 34.2						
17	火	ツナピラフ ポトフ ブロッコリーサラダ	牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン ウインナー	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし グリンピース にんにく キャベツ 黄ピーマン	米 じゃがいも 砂糖 油	832 28.6						
18	水	ガーリックトースト ポテトポタージュ マカロニのケチャップ	牛乳 粉チーズ ハム 生クリーム 調理用乳	パセリ にんじん 青ピーマン にんにく セロリ 玉ねぎ	牛乳 じゃがいも 砂糖 片栗粉 マカロニ 油 マーガリン バター	799 24.0						
19	木	小梅ごはん 野菜と高野豆腐の煮物 わかめの酢みそ和え・雁月	牛乳 調理用乳 わかめ 鶏肉 高野豆腐 みそ 卵	ゆかり粉 にんじん 梅 さやいんげん 干し椎茸 大根 キャベツ きゅうり	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 はちみつ ごま 油 ごま油 くるみ	867 28.7						
20	金	親子丼 青菜のすまし汁 くだもの	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	にんじん さやえんどう 小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ 干し椎茸 ねぎ くだもの	米 こんにやく 砂糖 片栗粉	785 35.0						
23	月	ごはん・にら玉スープ 油淋鶏(ユーリンチー) 小松菜のアーモンド和え	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	にんじん にら 小松菜 しょうが にんにく ねぎ キャベツ	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 ごま油 油 アーモンドパウダー	865 32.6						
24	火	2色サンド いちご・マーガリン あさりのチャウダー バジルドレッシングサラダ	牛乳 サラダチーズ えび イチゴジャム 生クリーム 調理用乳 ベーコン	にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 キャベツ きゅうり	食パン 黒砂糖食パン 薄力粉 じゃが芋 砂糖 マーガリン バター 油	820 31.9						
25	水	ごはん・石狩汁 豚肉ともやしの炒め物 くだもの	牛乳 鮭 豆腐 みそ 豚肉	にんじん 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ もやし しょうが	米 こんにやく 片栗粉 油 ごま	777 38.0						
26	木	きびごはん さつまい 鯖の香味焼き・のり和え	牛乳 のり 生揚げ みそ さば	にんじん さやいんげん しょうが ほうれん草 ぶなしめじ にんにく もやし えのきたけ	米 きび さつまいも 砂糖 ごま ごま油	837 36.6						
27	金	ダイスチーズパン コーンスープ ジャーマンポテト・あじさいゼリー	牛乳 カルピス 寒天 生クリーム ベーコン ハム ぶどうジュース	にんじん パセリ 玉ねぎ にんにく とうもろこし とうもろこしペースト	ダイスチーズパン じゃがいも 砂糖 バター 油	827 29.9						
30	月	ジャージャー麺 切り干し大根のナムル くだもの	牛乳 豚肉 みそ	にんじん もやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ にんにく 切り干し大根 くだもの	蒸し中華麺 片栗粉 油 ごま油 ごま	822 32.0						
学校栄養摂取基準		エネルギー 820Kcal	たんぱく質 25~40g	脂質 25~30%	カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	食物繊維 6.5g	ビタミンA 300µgRE	ビタミンB1 0.50mg	ビタミンB2 0.60mg	ビタミンC 35mg	食塩 3g
練馬中平均栄養摂取量		816Kcal	31g	29%	381mg	3.3mg	6.4g	332µg	0.52mg	0.62mg	43mg	3.9g

・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。