

## 》 6月 予定献立表 **领**



## 練馬区立練馬中学校

			`								•		裸兒	韦区立練	馬し	4字仪
	n=a				#				材料名	と主なはた	らき					栄養価
$\Box$	曜日		献立名		牛乳	体の	組織を:	つくるもの	体の調	子を整える	もの	エネ	マルギー	となるもの		エネルギー
					Ŧ	•	<1群・	2群>	< 3	3群・4群>	>		<5群・	・6群>		たんぱく質
		ハヤシライス							にんじん 1	にんにく し	ょうが	W 🜣	<b>.</b>	*^ L	int:	790
1	水	コーンサラダ			0	牛乳	生クリー	ム 豚肩	玉ネギ し	めじ キャ^		ボーター		ぎら目 上白料	潜	
							きゅうり						23.9			
		きんぴらご飯				井回 わかめ 1		医内 大伯言	にんじん さめいノボノ		ーゴ	\ \ \ \ \				808
2	木	大根と豆腐のる	みそ汁			腐油あげみそ			にんじん さやいんげん ごぼ う だいこん ねぎ しょうが		米 こんにゃく 三温糖  ごま油 いりごま					
		鶏の照り焼き				7800	0515 05	0, 0, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7,	3 /21·2/0  ac 00		76 273	20112 113 201			35.5	
		しょうがご飯					响一一	沖末げ ユフ	にんじん きょうな しょう		ノようが	が <sub>ル ナ</sub> ま 一				763
3	金	たぬき汁		牛乳 鶏モモ 油あげ たまご		油めけ みて	ごぼう だいこん ねぎ		米 大麦 三温糖 こんにゃく さといも 上白糖 油							
		厚焼き卵				, , , ,			しょうが			` `		T 0 1/10 / 10	,	29.2
		回鍋肉丼			0	十回	死工工	ファス 前エエ	にんじん 青ピーマン にら にん		米 大麦 三温糖 かたくり		10	807		
6	月	にら玉スープ		牛乳 豚モモ みそ 鶏 木綿豆腐 たまご			にく しょうが 椎茸 ねぎ キャ		お 油 ごま油		. • )					
		くだもの				1 11110	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		ベツ くだもの			122 700 00070				32.3
		じゃこわかめご飯				牛乳 豚モモ かつお節 オ		かつお筋 わ	にんじん さやえんどう ほう れんそう 椎茸 玉ネギ だい			米 上白糖 油 ごま油				713
7	火	豚肉のみぞれ煮				かめ ちりめんじゃこ のり						すりごま				
		のり和え							こん もやし えのき							31.6
	水	なすのミートソーススパゲッティ				牛乳 粉チーズ 大豆			にんじん トマト缶 こまつな			スパゲッティ 薄力粉 油 バター			,	776
8		ツナドレサラダ		豚ひき肉 まぐろ缶		にんにく しょうが 玉ネギ なす キャベツ きゅうり		,								
		18 / > , 18 > ,							-1 ドハン CMJM						_	30.4
	_	パインパン				牛乳.	生クリー	ム 調理用乳	にんじん かぼちゃ にんにく			パインパン 蓮カ粉 バター			_	820
9	不	かぼちゃと人参のポタージュ		0					玉ネギ しょうが			油マヨネーズ			00.5	
		白身魚のマヨネーズ焼き ご飯・豚肉ともやしの炒め物					+	1111								33.5
10	<u>~</u>			るノギル						だいこん し		米カ	かたくり料	分 上白糖	油	753
10	亚	大根と生揚げのみそ汁 あじさいゼリー チャーハン			O	わかめ さば節 生揚げ みそ 豚もも			ねさ しょつか 玉不千 もや     ,			いりごま				04.4
$\vdash$					_	C n∂									+	31.4
12	月	ナャーハフ   ワンタンスー]		0		焼き豚	たまご 豚も		こまつな た		₩ г	7 <i>~\D</i> \/	油		703	
13		·JJGJK=.		O	も			茸 グリンピース しょうが もやし		米 ワンタン 油				272		
-		実ごけん。鮭(	の辛田坦げ	,	┢	4.50		<b>土/位三座</b> 和								27.3 795
11	火	麦ごはん・鮭の竜田揚げ  青菜のすまし汁				午乳 鮭	さつき増	木綿豆腐 秋ば さげかり	にんじん こ	まつな さや : L, r うが	いんげん			こくり粉 薄	力	195
14			『采の9まし汁 』り干し大根の煮付け			節	こノみ物	ii) CIAEIり	椎茸   玉ネギ   しょうが   切り干し   大根			粉こ	こんにゃく			34.1
		ゆかりご飯	くいにに				フトル・キ	さげた ぶて				米 さつまいも こんにゃく			$\overline{}$	778
15	лk	豚汁			0			さば節 豚モみそ 鶏ひき		ゆかり粉 た						110
10	۱۱,		作りつくね			肉	마마고 <b>소</b> (전)	ジェ 畑しさ	ねぎ ごぼう れんこん			上白糖  パン粉  かたくり粉   油  いりごま			TV1	33,1
	1		メイプルフレンチトースト			-			1-61"4 .	さか! ハ と げ !	. 1- 1	<del>-                                    </del>			$\dashv$	822
16	木		ポークシチュー		0	午乳 エクリーム 調理用乳		にんじん さやいんげん にん にく しょうが 玉ネギ キャ			食パン 上白糖 メーブルシ ロップ じゃがいも 薄力粉				<i>لے</i>	
			レドレッシングサラダ			たまご	たまご 豚モモ			ベツ					31.7	
		深川飯	深川飯 揚げ出し豆腐あんかけ <sup>東京都の</sup> 明日葉のおひたし			., -				チンゲンサィ	′ 明日					759
17	金						牛乳 あさり 木綿豆腐		にんじん チンゲンサイ 明日 葉 ごぼう 椎茸 たけのこ					ごま 三温糖	3	
		明日葉のおひた				いしる				ねぎ キャベツ			かたくり粉			29.1
	月	豚肉と牛蒡の炊き込みご飯 けんちん汁 鯵の香味焼き			0	ナ의 阪エエ さげな						米 しらたき こんにゃく さといも 上白糖 油				765
20						牛乳 豚モモ さば節 木綿豆腐 まあじ										
	L					\L\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	个柿豆腐 まめし だいこん fa					いりごま				37.4
		パエリア 野菜スープ ハニーサラダ				ナ의 弾エエ ラブ いか			にんじん 赤ピーマン パセリ ブロッコリー にんにく 玉ネギ			米 じゃがいも はちみつ 油 バター			T	746
21	火				0	牛乳 鶏モモ えび いか   豚モモ ベーコン										
						,,,			グリンピース キャベツ			/ш / 1.7				29.9
		あんかけ焼きそば フルーツボンチ				牛乳 粉寒天 豚モモ えび いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ も やし 玉ネギ はくさい			中華邦	ーー かたっ	、	14th	812	
22	水				0						中華麺 かたくり粉 上白糖油			170		
						/									29.2	
		ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 青梗菜としめじの卵スープ			0	中孔 豚しし 土物け ひと		青ピーマン にんじん チンゲンサ イ しょうが キャベツ 椎茸 し めじ			米 三温糖 かたくり粉 ごま油			.	776	
23	木													^	o . –	
	_				-					·			<u> </u>			34.7
	_	丸パン・コロッケ			_	牛乳 鶏モモ ベーコン にんじん にんにく キャベツ					丸パン	ノ じゃた	がいも パン	/粉	815	
24	金		ビーンズスープ				白いんげんまめ ひよこまめ 玉ネギ とうもろこし くだも 豚ひき肉 たまご				くたも	バター				00.0
	_	くだもの			Ш	ゆうり	豚ひき肉 たまご の								4	32.3
07	-	麦ご飯・炒り豆腐 青菜のすまし汁 キやしのごきだれせラダ			_	牛乳 さば節 鶏ひき肉 にんじん こまつな 椎茸 ねぎ					米 大麦 三温糖 ねりごま			: : :	828	
21	月				0		木綿豆腐 たまご みそ だけのこ 玉ネギ もやし れんこん					油 ごま油 いりごま				24.0
	-	もやしのごまだれサラダ			<u> </u>											31.3
20	AL.		チキンピラフ			牛乳	鶏むね	ベーコン		「ロッコリー」		米 じ	<b>ンゃがいも</b>	5 バター	油	796
∠8	火	ベーコンポテトスープ			0		まぐろ缶 しょうが にんにく キャベツ				マヨネーズ			26.4		
		ブロッコリーのツナマヨサラダ ピザトースト			H	上で								+	26.4 701	
20	лk	コーンシチュー								青ピーマン にんじん 玉ネギ に んにく マッシュルーム とうもろ			食パン じゃがいも 薄力粉			791
29	小	コープンチュー イタリアンサラダ								ノュルーム	エルーム こつもろ		上白糖 油 バター			32,1
		古代米ご飯			$\vdash$		. 25		<del></del>			平 ah i i i i i i i i i i i i i i i i i i			- 6	32.1 808
30	木	向1/木C						さば削り節	にんじん さやいんげん 玉ネギ			米 黒米 じゃがいも こん    にゃく 三温糖 薄力粉 油			か油	500
	, I					焼き竹輪 た		<u> </u>	にんしん よないんけん 本不手			いりごま			'n	29.4
			エネルギー	たんぱく質	ps.	質	カルシウム	<b>鉄</b>	食物繊維	ビタミンA	ビタミンE	Ц_	タミンB2	ビタミンC	$T^{L}$	29.4 食塩
	学校	栄養摂取基準	820Kcal	25~40g		-30%	450mg		6.5g	300 µgRE	0.50m		0.60mg	35mg		3 g
能	練馬中平均栄養摂取量 816Kcal 31g					9%	381mg	_	6.4g	332 µg	0.52m		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。