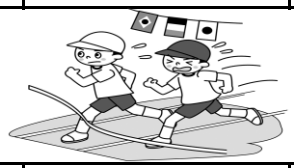
平成29年度

6月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

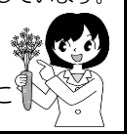
日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 体の組織をつくるもの ＜１群・２群＞	体の調子を整えるもの ＜３群・４群＞	エネルギーとなるもの ＜５群・６群＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	木	パインパン・ホキのマヨネーズ焼き かぼちゃと人参のスープ くだもの	○	鶏肉むね　ホキ　調理用乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ かぼちゃミクロペースト にんにく　玉葱 マッシュルーム　レモン　くだもの	パインパン 薄力粉 パン粉 バター 油 マヨネーズ	870 35.0
2	金	古代米ご飯 肉じゃが 笹かまぼこの磯辺揚げ	○	豚もも肉 さばけずり節 笹かまぼこ たまご あおのり 牛乳	にんじん さやいんげん　玉葱	米 黒米 じゃがいも 突きこんにゃく 三温糖 薄力粉 油	823 30.2
5	月	**運動会振替休業日**					
6	火	**運動会予備日**　給食はありません					
7	水	なすのミートソーススパゲティ ツナドレサラダ	○	大豆 豚ひき肉 まぐろ缶詰 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト缶詰 こまつな にんにく しょうが 玉葱 なす キャベツ きゅうり	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 バター 油 ごま油	795 31.1
8	木	きんぴらご飯 石狩り汁 カミカミサラダ	○	豚もも肉 さば節 鮭 木綿豆腐 みそ するめ 牛乳	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが だいこん はくさい ねぎ きゅうり	米 突きこんにゃく 三温糖 カットこんにゃく ごま油 いりごま（白）油	758 32.5
9	金	ご飯・豚肉ともやしの炒めもの 大根と生揚げのみそ汁 あじさいゼリー	○	さば節　生揚げ みそ 豚もも肉 カットわかめ 粉寒天 カルピス 牛乳	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが 玉葱 もやし ぶどうｼﾞｭｰｽ ｱｾﾛﾗｼﾞｭｰｽ	米 かたくり粉 上白糖 油 いりごま（白）	750 31.2
12	月	回鍋肉丼 わかめと卵のスープ くだもの	○	豚モモ みそ 絹ごし豆腐 たまご カットわかめ 牛乳	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ くだもの	米 三温糖 かたくり粉 油 ごま油 いりごま（白）	780 32.3
13	火	メイプルフレンチトースト ポークビーンズ ジャーマンポテト	○	たまご 豚もも肉 ベーコン 大豆 調理用乳 牛乳	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー	食パン 上白糖 メープルシロップ 三温糖 じゃがいも バター 油	803 35.3
14	水	五目チャーハン ワンタンスープ ミルクフルーツゼリー	○	焼き豚 たまご 豚もも肉 調理用乳 牛乳	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 グリンピース しょうが りょくとう もやし もも　みかん缶	米 ワンタンの皮 上白糖 ごま油 油	758 30.1
15	木	わかめご飯 ごまけんちん汁 手作りつくね	○	さば節 木綿豆腐 鶏若鶏肉ひき肉 たまご わかめご飯素 ひじき 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん	米 カットこんにゃく さといも 上白糖 パン粉 かたくり粉 油 練りごま いりごま（白）	776 31.6
16	金	ハヤシライス バジルドレッシングサラダ	○	豚肩 生クリーム 牛乳	にんじん にんにく しょうが 玉葱 ぶなしめじ キャベツ きゅうり	米　薄力粉 中ざら糖 上白糖 バター 油	807 23.7
19	月	生姜ご飯 たぬき汁 厚焼きたまご　毎月１９日は食育の日	○	鶏肉モモ　油揚げ たまご 木綿豆腐 はんぺん さば節 みそ 牛乳	にんじん きょうな しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 おおむぎ(押麦)　三温糖 上白糖 カットこんにゃく さといも 油	787 31.4
20	火	ピザトースト 白花豆のポタージュ ハニーマスタードサラダ	○	ベーコン 白花豆 鶏肉モモ ピザチーズ 調理用乳 生クリーム 牛乳	青ピーマン にんじん 玉葱 にんにく マッシュルーム　とうもろこし セロリー きゅうり キャベツ	食パン じゃがいも 薄力粉 はちみつ 油 バター	802 30.1
21	水	鶏五目ご飯 豚汁 梅ドレッシングサラダ	○	鶏肉モモ 油揚げ 豚モモ 木綿豆腐 さば節 みそ かつお節　牛乳	にんじん 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり 梅(塩漬)	米 突きこんにゃく 三温糖 じゃがいも カットこんにゃく 上白糖 油 ごま油	757 29.2
22	木	パエリア ポトフ グリーンサラダ	○	鶏肉モモ むきえび いか ベーコン ウィンナー 牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ にんにく 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 上白糖 バター 油	816 31.5
23	金	あんかけ焼きそば フルーツポンチ	○	豚もも肉 いか むきえび うずら卵 粉寒天 牛乳	にんじん 青梗菜 しょうが にんにく たけのこ　もやし 玉葱 はくさい みかん缶 もも　パイン缶詰	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ごま油 油	799 29.1
26	月	ターメリックライス キーマカレー コーンポテト	○	鶏肉ひき肉 ピザチーズ 牛乳	にんじん トマト缶詰 にんにく しょうが 玉葱 セロリー りんご 干しぶどう とうもろこし	米 薄力粉 じゃがいも 油 バター マーガリン	883 28.0
27	火	豚肉と牛蒡の炊き込みご飯 豆腐だんご汁 ほっけの塩焼き　期末考査	○	豚もも肉 木綿豆腐 さば節 鶏肉モモ 油揚げ ほっけ 牛乳	にんじん ごぼう しょうが はくさい ねぎ	米 しらたき 上白糖 白玉粉 油	770 36.6
28	水	深川飯・ぐる煮 じゃこと水菜のサラダ 白ごまプリン　期末考査	○	あさり　さば節 生揚げ 調製豆乳 あずき　カットわかめ ちりめんじゃこ 生クリーム 牛乳	にんじん きょうな ごぼう 干し椎茸 だいこん きゅうり キャベツ	米 三温糖 カットこんにゃく さといも 上白糖 油 ごま油 練りごま	816 28.1
29	木	じゃこ大豆ご飯 生揚げの炒め物 のり和え　期末考査	○	大豆 さばけずり節 豚もも肉 生揚げ みそ ちりめんじゃこ 刻みのり 牛乳	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく　玉葱 たけのこ もやし えのきたけ	米 カットこんにゃく 三温糖 かたくり粉 上白糖 油 ごま油	788 35.7
30	金	セサミパン・コーンコロッケ ミネストローネ くだもの	○	豚ひき肉 たまご ベーコン 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト缶詰　玉葱 とうもろこし　にんにく　セロリー キャベツ くだもの	セサミパン じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖 マカロニ 油	766 26.4

学校栄養摂取基準	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
	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450ｍｇ	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50ｍｇ	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取量	795Kcal	31	26%	372ｍｇ	3．1mg	6．4g	340μg	0．57mg	0．60mg	38mg	3g

・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。＊くだものはりんご・スイカ・冷凍パインを予定しています。

《今月の給食》

９日(金)あじさいゼリー
あじさいに見立てたカラフルなゼリーです。

１９日（月）生姜ご飯
高知県の郷土料理。生姜は高知県の特産物です。

２８日（木）深川飯
あさり漁がさかんに行われていた時に、漁師さんが手軽にご飯とあさりを食べられるように考案されたご飯です。