



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					
				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＞	エネルギー たんぱく質					
1	金	里芋ご飯 もずくの味噌汁 鶏ささみレモンソース	○	鶏肉モモ 油揚げ かつお節 (だし用) 木綿豆腐 米みそ 鶏肉 ささ身 もずく 牛乳	にんじん さやいんげん だいこ ん はくさい ねぎ レモン(果汁)	米 さといも 上白糖 かたく り粉 薄力粉 油	753 33.0					
4	月	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 有塩バター 油	801 24.0					
5	火	かやくご飯 呉汁 カリカリ油揚げのサラダ	○	鶏肉モモ 油揚げ さば節(だ し用) 大豆 豚もも肉 米みそ 牛乳	にんじん ぶなしめじ ごぼう だ いこん ねぎ キャベツ とうもろ こし りょうとうもやし 玉葱	米 突きこんにやく 三温糖 上白糖 油	761 30					
6	水	メー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 じゃがいも 有塩バ ター 油	803 35.3					
7	木	ご飯・豚肉ともやしの炒め物 大根と厚揚げの味噌汁 あじさいゼリー	○	さば節(だし用) 生揚げ 米 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 りょうとうもやし ぶどう(濃縮 還元ジュース) アロ7(10%果汁入り飲料)	米 かたくり粉 上白糖油	747 31.0					
8	金	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 ウィナー 牛乳	にんじん 赤ピーマン 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 有塩 バター 油	734 30.0					
11	月	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(だし用) 米 みそ かつお節(削り節) 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 こんにやく 三温糖 じゃ がいも 上白糖 油 ごま油	764 29.4					
12	火	ジャージャー麺 カリカリワンタンサラダ カルピスゼリー	○	豚ひき肉 米みそ 粉寒天 カ ルピス 牛乳	にんじん きゅうり しょうが 干し椎茸 た けのこ(水煮缶詰) ねぎ 玉葱 にんにく キャベツ りょうとうもやし みかん缶	蒸し中華めん かたくり粉 ワ ンタンの皮 上白糖 すりごま ごま油	853 31.9					
13	水	わかめご飯 ごまけんちん汁 手作りつくね	○	さば節(だし用) 木綿豆腐 鶏 ひき肉 たまご わかめ ひじ き 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん	米 こんにやく 上白糖 パン 粉(乾燥) かたくり粉 油 練 りごま いりごま	759 31.1					
14	木	じゃこ大豆ご飯 生揚げの炒め物 海苔和え	○	大豆 さばけずり節 豚もも肉 生揚げ 米みそ ちりめんじゃ こ 刻みりの 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(水煮缶詰) りょうとうもやし えのきたけ	米 トこんにやく 三温糖 かた くり粉 上白糖 ごま油	781 34.9					
15	金	パインパン・ホキのマヨネーズ焼き かぼちゃとにんじんのポタージュ 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(水煮缶詰) レモン(果汁) く だもの	パインパン 薄力粉 パン粉 (乾燥) 有塩バター 油 マヨ ネーズ)	870 35.0					
18	月	ナスのミートソースパゲッティ 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 有塩バター ご ま油	801 31.1					
19	火	生姜ご飯 たぬき汁 厚焼き玉子	○	鶏肉モモ 油揚げ たまご 木 綿豆腐 はんぺん さば節(だ し用) 米みそ 牛乳	にんじん きょうな しょうが ご ぼう だいこん ねぎ	米 三温糖 上白糖 カットこ んにやく じゃがいも油	784 31.2					
20	水	回鍋肉丼 わかめと卵のスープ くだもの	○	豚モモ 米みそ 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 米ぬ か油 ごま油 いりごま	780 32.3					
21	木	豚肉とごぼうの炊き込みご飯 豆腐団子汁 さばの塩焼き	○	豚もも肉 木綿豆腐 さば節 (だし用) 鶏肉モモ油揚げ さ ば 牛乳	にんじん ごぼう しょうが はくさい い ねぎ	米 しらたき 上白糖 白玉粉 米ぬか油	799 37.9					
22	金	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(乾) 鶏肉 モモ(皮なし) 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(りん ご) マッシュルーム(水煮缶詰) とうもろこ し(かき冷凍) 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 有塩バター	802 30.1					
25	月	ご飯・油淋鶏 大根とわかめのスープ オレンジゼリー	○	豚もも肉 絹ごし豆腐 鶏肉モ モ カットわかめ 牛乳	にんじん 干し椎茸 だいこん ね ぎ しょうが にんにく ねぎ(スト ートジュース) みかん缶	米 かたくり粉 薄力粉 上白 糖 いりごま ごま油	832 31.6					
26	火	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 たまご あおりの 牛 乳	にんじん さやいんげん 玉葱	米 黒米 じゃがいも こんに やく 三温糖 薄力粉 油	814 30.1					
27	水	ターメリックライス キーマカレー コーンポテト	○	鶏若鶏肉ひき肉 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 干しぶ どう とうもろこし	米 薄力粉 じゃがいも 有塩 バター 油 ソフトタイプマー ガリン	879 28.0					
28	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(だし用) 秋鮭 木綿豆 腐 米みそ するめ(切りいか) 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 突きこんにやく 三温糖 こんにやく ごま油 いりごま 油	740 32.2					
29	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(乾燥) 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		792Kcal	31g	27%	358mg	2.8mg	6g	318μg	0.55mg	0.59mg	36mg	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》

7日(木) あじさいゼリー

あじさいに見立てた色付きのゼリーです◎
カルピスゼリーの上にさいの目にカットした
アセロラゼリーとぶどうゼリーをのせます。

19日(火) 生姜ご飯

高知県の郷土料理。生姜は高知県の特産物です。
千切りにした生姜を鶏肉・にんじん・油揚げと
一緒に味付けて混ぜ込みます。

28日(木) カミカミサラダ

裏面のオススメ給食レシピのサラダです！

