



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>	
1	金	丸パン・レタスと卵のスープ イタリアンハンバーグ カフェオレゼリー	○	牛乳 卵 ハム 豚ひき肉 チーズ おから 寒天	にんじん レタス 玉ねぎ ホールトマト	丸パン 片栗粉 油 パン粉 オリーブ油 砂糖	755 37.4
2日(土)運動会・5日(火)運動会予備日は給食がありません。							
6	水	きんぴらごはん・ 豆腐とわかめの味噌汁 ししゃものみりん焼き・カミカミサラダ	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 油揚げ ししゃも するめいか	にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ だいこん きゅうり	米 こんにゃく 三温糖 ごま油 いりごま 油	851 40.4
7	木	ツナトースト トマトと卵のスープ スパイシーポテト・くだもの	○	牛乳 まぐろ缶詰 ベーコン 卵 ピザチーズ 粉チーズ	パセリ にんじん トマト 小松菜 玉ねぎ にんにく くだもの	食パン ジャがいも 米ぬか油 マヨネーズ 油	822 31.1
8	金	ごはん じゃがいも・大根のそぼろ煮 いかのかりんと揚げ・りんごゼリー	○	牛乳 豚ひき肉 さばけすり節 いか	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ だいこん りんごジュース りんご(缶詰)	米 ジャがいも 三温糖 かたくり粉 薄力粉	902 34.9
11	月	なすのミートソース かぼちゃのケーキ	○	牛乳 粉チーズ 卵 豚ひき肉 大豆	にんじん トマト缶詰 にんにく しょうが かぼちゃ 玉ねぎ なす	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 バター スライスアーモンド	897 31.4
12	火	マヨコーントースト ミートボールのシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 ピザチーズ 生クリーム 卵 鶏ひき肉 豚ひき肉	にんじん こまつな 赤ピーマン とうもろこし 玉ねぎ グリンピース キャベツ	食パン パン粉 薄力粉 上白糖 ジャがいも マヨネーズ 油 バター	898 32.2
13	水	ごはん・きのこのすまし汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め キャベツのごま酢あえ	○	牛乳 さば削り節 豆腐 豚肩	にんじん こまつな えのき茸 干し椎茸 ねぎ にんにく もやし キャベツ きゅうり	米 上白糖 片栗粉 油 ごま油 すりごま いりごま	735 29.5
14	木	麦ごはん チキンレンズカレー ほうれん草のツナサラダ・福神漬け	○	牛乳 鶏もも肉 レンズ豆 まぐろ缶詰	にんじん ほうれん草 玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん	米 大麦 ジャがいも 中ざら糖 薄力粉 三温糖 油 バター ごま油	914 29.9
15	金	レーズンバタートースト ポークシチュー コーンサラダ	○	牛乳 生クリーム 豚もも肉	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	ぶどうパン ジャがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 バター 油	841 29.3
18	月	小梅ごはん 野菜と高野豆腐の煮物 のりあえ・雁月	○	牛乳 刻みのり 鶏もも肉 凍り豆腐 かつお節 卵	ゆかり粉 にんじん だいこん ほうれん草 梅 もやし 干しいたけ さやいんげん	米 こんにゃく 三温糖 上白糖 ジャがいも はちみつ いりごま 油 ごま油 くるみ	869 30.2
19	火	ごはん 生揚げのチリソース煮 きゅうりと青菜のナムル・くだもの	○	牛乳 鶏もも肉 生揚げ えび いか	にんじん こまつな しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり くだもの	米 三温糖 かたくり粉 油 ごま油 いりごま	777 33
20	水	あんかけ焼きそば 小松菜シュウマイ	○	牛乳 豚もも肉 いか えび つずら卵 豚ひき肉 卵	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが にんにく たけのこ もやし 玉ねぎ はくさい	蒸し中華めん 片栗粉 上白糖 シュウマイの皮 ごま油 油	857 36.7
21	木	ごはん ごま入り味噌汁 豚肉のしょうが焼き・くだもの	○	牛乳 豚もも肉 豆腐 みそ さば削り節 豚肩肉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが 玉ねぎ くだもの	米 ジャがいも 片栗粉 練りごま すりごま 油 いりごま こんにゃく	859 34.2
22	金	ミアブルトースト かぼちゃとにんじんのポタージュ マカロニのケチャップ炒め	○	牛乳 粉チーズ ハム 卵 生クリーム 鶏胸肉	かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ にんじん 青ピーマン にんにく 玉ねぎ	食パン 上白糖 薄力粉 メープルシロップ マカロニ バター 油	821 30.9
25	月	ガーリックトースト 鶏だんごスープ ハニーサラダ	○	牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐	パセリ にんじん 小松菜 にんにく ねぎ しょうが はくさい きゅうり キャベツ	食パン 片栗粉 はちみつ マーガリン いりごま ごま油 油	721 31
26	火	こぎつねごはん けんちん汁 切干大根の煮付け	○	牛乳 豚ひき肉 油揚げ さばけすりぶし 鶏むね肉 豆腐 さつま揚げ	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ 切干大根	米 大麦 三温糖 さといも こんにゃく	879 33.8
27	水	ごはん 酢豚・もやしとほうれん草のナムル 桃ゼリー	○	牛乳 粉寒天 豚もも肉	にんじん ほうれん草 青・赤 ピーマン しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ もやし もも	米 片栗粉 ジャがいも 上白糖 油 いりごま ごま油	803 24.9
28	木	大山おこわ 大根とわかめの味噌汁 アジフライ・くだもの	○	牛乳 カットわかめ 豚もも肉 さばけすりぶし 油揚げ みそ まあじ	にんじん ぶなしめじ ごぼう 干し椎茸 わらび だいこん 干しぜんまい くだもの	米 もち米 三温糖 薄力粉 パン粉 油	804 26.9
29	金	ごはん ニラ玉スープ・油淋鶏(1-リッパ) もやしのごまだれサラダ	○	牛乳 鶏もも肉 豆腐 卵 豚もも肉 米味噌	にんじん なら しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり	米 片栗粉 薄力粉 上白糖 ごま油 油 練りごま いりごま	936 37.8
・原材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。				今月の平均	844kcal 33.0g	学校給食摂取基準(12~14歳)	850kcal 19~35g

※6月の給食費の引き落としは6月18日(月)です。ご準備をお願いいたします。