



6月 献立表



練馬区立田柄中学校

平成 26年

日	曜日	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価
				血や肉になる	骨力になる	体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
3	火	○	麦ごはん 油淋鶏(1-リチ) 塩和え もずくスープ	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 もずく	こめ 麦 小麦粉 薄力粉 上白糖 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな あさつき しょうが にんにく ねぎ もやし えのきだけ	魚介類 果物類	803 kcal 28.0 g
4	水	○	やかめ 焼きししゃも ごぼう揚げ 小松菜のみそ汁	大豆 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳 ししゃも	こめ もち米 上白糖 小麦粉 米ぬか油 いりごま	にんじん 糸みつば こまつな 干し椎茸 ごぼう 玉葱 えのきだけ	肉類 芋類	770 kcal 30.7 g
5	木	○	チキンレンズカレー 福神漬 くだもの	鶏肉 レンズまめ 牛乳	こめ 麦 小麦粉 じゃがいも 中ざら糖 米ぬか油 バター	にんじん トマトビューレ しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム 福神漬 小玉ずいか	卵類 漬物類	836 kcal 28.4 g
6	金	○	米粉パン ツナチーズローフ シャーマンポテト シュリアンスープ	まぐろ缶詰 たまご ベーコン 牛乳 ピザチーズ	米粉パン パン粉 じゃがいも 米ぬか油 バター	ピーマン にんじん 玉葱 セロリ キャベツ	豆・豆製品類 きのこ類	826 kcal 40.8 g
9	月	○	七分つきごはん アジフライ ハリハリサラダ あおさ汁	まあじ たまご ボンレスハム 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳 あおさ	七分つき米 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも ごま油 米ぬか油	にんじん 切干しだいこん きゅうり ねぎ	肉類 果物類	808 kcal 33.9 g
10	火	○	みそラーメン 煮たまご おかしなおかしな目玉焼き	豚肉 米みそ たまご 牛乳 粉かんでん	蒸し中華種 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん たら にんにく しょうが 玉葱 もやし はくさい ホールコーン缶詰 ねぎ もも缶	魚介類 漬物類	844 kcal 34.1 g
11	水	○	小梅ごはん 木の葉焼き ひじきのマリネ 豚汁	笹かまぼこ まぐろ缶詰 板豆腐 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 ひじき	こめ 小麦粉 三温糖 板こんにゃく じゃがいも いりごま マヨネーズ 米ぬか油 ごま油	しそ葉 にんじん 梅 ねぎ もやし きゅうり ホールコーン缶詰 ごぼう だいこん	卵類 果物類	804 kcal 28.3 g
12	木	○	麦ごはん 厚揚げの肉みそソース 野沢菜ふりかけ 香味あえ かきたま汁	生揚げ 豚肉 米みそ 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 しらす干し	こめ 麦 三温糖 小麦粉 突きこんにゃく ごま油 米ぬか油 いりごま	のざわな たら にんじん こまつな しょうが ねぎ キャベツ もやし にんにく	魚介類 きのこ類	796 kcal 33.4 g
13	金	○	ピザドック アスパラのクリーム煮 くだもの	ボンレスハム ベーコン 鶏肉 牛乳 ピザチーズ 生クリーム 粉チーズ	コッパン じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 バター	ピーマン にんじん アスパラガス にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ ずちも	豆・豆製品類 漬物類	771 kcal 29.4 g
16	月	○	わかめご飯 鯖のピリ辛焼き お浸し みそ汁	さば 糸揚げ 油揚げ 米みそ 牛乳 わかめ	こめ 上白糖 ごま油 いりごま	こまつな にんじん にんにく ねぎ しょうが キャベツ だいこん えのきだけ	肉類 果物類	777 kcal 34.1 g
17	火	○	チリコンカンライス パプリカサラダ あじさいゼリー	豚肉 大豆 牛乳 粉かんでん カルピス	こめ 麦 じゃがいも 上白糖 米ぬか油	にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉葱 セロリ きゅうり マッシュルーム キャベツ ホールコーン缶詰 黄ピーマン	魚介類 漬物類	774 kcal 27.0 g
23	月	○	ごはん 海鮮豆腐 中華風レタススープ くだもの	豚肉 えびいかに 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	こめ 三温糖 小麦粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん たら ねぎ 玉葱 にんにく しょうが えのきだけ レタス みかん	卵類 漬物類	834 kcal 34.4 g
24	火	○	ゆかりご飯 干草焼き きんぴらごぼう わかめと厚揚げのみそ汁	たまご 豚肉 生揚げ 米みそ 牛乳 チーズ わかめ	こめ 麦 三温糖 突きこんにゃく 米ぬか油 いりごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 ごぼう ねぎ	肉類 果物類	789 kcal 30.0 g
25	水	○	フレンチトースト ミートボールシチュー アーモンドサラダ	たまご ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	胚芽食パン 上白糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 三温糖 小麦粉 バター 米ぬか油 アーモンド	にんじん パセリ フロッコリー 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり	魚介類 きのこ類	835 kcal 33.4 g
26	木	○	麦ごはん 回鍋肉(赤白) 酸辣湯(ツナ-ツ) くだもの	豚肉 米みそ 木綿豆腐 たまご 牛乳	こめ 麦 三温糖 小麦粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ 小玉ずいか	豆・豆製品類 漬物類	776 kcal 30.1 g
27	金	○	たくあんごはん 魚の塩麹焼き みそドレッシングサラダ かみなり汁	さわら 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ 麦 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく いりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな たくあん きゅうり キャベツ もやし ごぼう だいこん 干し椎茸	肉類 漬物類	762 kcal 33.7 g
30	月	○	ちくさうどん ちくわの磯辺揚げ 水ようかん	豚肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 米みそ 焼き竹輪 たまご あずき 牛乳 あおりのり 粉かんでん	冷凍うどん 小麦粉 米ぬか油	にんじん さやえんどう 干し椎茸 だけのこ	豆・豆製品類 果物類	769 kcal 35.7 g

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

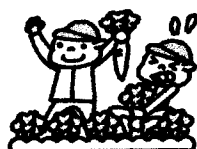
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
6月平均	798	32.1	29	389	3.2	293	0.46	0.63	32	5.6	3.5
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0



6日は休日開!

ご家庭ではこんな「食育」を!

- ① いっしょに食事の支度をしましょう。
- ② 家族で食卓を囲みましょう。
- ③ 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。
- ④ 地場産物や季節に合わせた行事食を取り入れましょう。
- ⑤ 家庭菜園や農業体験をする機会を持ちましょう。



↑ 4日(火) かみかみ献立  
6月4~10日は歯の衛生週間です。  
噛むことを意識しながら食べましょう。

↑ 11日(火) 入梅献立  
入梅にちなんで、小梅ごはんを取り入れました。  
その他、アスパラやアジ、レタスなど旬の食材を使用します。