

# 6月 献立表

練馬区立田柄中学校

平成 27年

日	曜	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 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	火	○	麦ご飯 油淋鶏 野菜塩和え もずくスープ	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 もずく	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 米油 ごま油 いりごま	にんじん 小松菜 あさつき ねぎ しょうが にんにく もやし えのき茸	魚介類 果物類	803 kcal 28.0 g
3	水	○	やこめ 焼きししゃも ゴボウ揚げ 味噌汁 (小松菜)	大豆 油揚げ 絹豆腐 みそ ししゃも 牛乳	米 もち米 砂糖 でん粉 米油 いりごま	にんじん みつば 小松菜 干し椎茸 ごぼう 玉葱 えのき茸	肉類 芋類	770 kcal 30.7 g
4	木	○	チキンレンズカレー 福神漬け 果物	鶏肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃが芋 中ざら糖 米油 バター	にんじん しょうが にんにく トマトピューレ 玉葱 マッシュルーム 福神漬け メロン	卵類 菜類	836 kcal 28.6 g
5	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	ツナ缶 卵 ベーコン ピザチーズ 牛乳	米粉パン パン粉 じゃが芋 米油 バター	にんじん ピーマン 玉葱 セロリ キャベツ	豆・豆製品 キノコ類	826 kcal 40.8 g
8	月	○	七分つきごはん 鱈フライ ハリハリサラダ あおさ汁	鱈 卵 ハム 絹豆腐 みそ あおさ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 米油 ごま油	にんじん きゅうり ねぎ 切り干し大根	肉類 果物類	808 kcal 33.9 g
9	火	○	味噌ラーメン 煮卵 おかしなおかしな目玉焼き	豚肉 みそ 卵 粉燻天 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 米油 バター	にんじん いら にんにく しょうが 玉葱 もやし 白菜 コーン	魚介類 雑穀類	844 kcal 34.1 g
10	水	○	小梅ご飯 木の葉焼き ひじきのマリネ 豚汁	巻かまぼこ ツナ缶 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 ひじき 牛乳	米 でん粉 三温糖 蒟蒻 じゃが芋 マヨネーズ いりごま 米油 ごま油	にんじん しそ 梅 もやし きゅうり コーン ごぼう 大根	卵類 果物類	804 kcal 28.3 g
11	木	○	麦ご飯 厚揚げの肉みそソース 野菜と蒟蒻の香味あえ かきたま汁	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 卵 絹豆腐 牛乳	米 麦 三温糖 でん粉 蒟蒻 米油 いりごま	にんじん いら しょうが ねぎ もやし きゃべつ にんにく	魚介類 キノコ類	779 kcal 32.7 g
12	金	○	ピザドック アスパラのクリーム煮 果物	ハム ベーコン 鶏肉 ピザチーズ 生クリーム 粉チーズ 牛乳	コッペパン じゃが芋 小麦粉 米油 バター	トマトピューレ ピーマン にんじん アスパラガス 玉葱 セロリ にんにく マッシュルーム メロン	豆・豆製品 菜類	770 kcal 29.6 g
15	月	○	わかめご飯 鯖のピリ辛焼き 野菜のお浸し 味噌汁 (大根・油揚げ)	鯖 糸節 刺身 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま油 いりごま	小松菜 にんじん にんにく ねぎ しょうが きゃべつ 大根 えのき茸	肉類 果物類	777 kcal 34.1 g
16	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 粉燻天 カルピス 牛乳	米 麦 じゃが芋 砂糖 米油	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマトピューレ ホールトマト にんにく 玉葱 セロリ コーン マッシュルーム 黄ピーマン	魚介類 雑穀類	774 kcal 27.0 g
22	月	○	ご飯 海鮮豆腐 中華風レタススープ 果物	豚肉 エビ いか 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 でん粉 三温糖 緑豆春雨 米油 ごま油 いりごま	にんじん いら ねぎ 玉葱 にんにく しょうが レタス えのき茸 冷凍ミカン	卵類 菜類	834 kcal 34.4 g
23	火	○	ゆかりご飯 千草焼き きんぴらごぼう わかめと厚揚げの味噌汁	卵 豚肉 油揚げ みそ ピザチーズ わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 蒟蒻 米油 いりごま	にんじん ほうれん草 玉葱 ごぼう ねぎ	肉類 果物類	789 kcal 30.0 g
24	水	○	フレンチトースト ミートボールトマトシチュー アーモンドサラダ	卵 ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	胚芽食パン 砂糖 じゃが芋 パン粉 でん粉 三温糖 バター 米油 スライスアーモンド	にんじん トマトピューレ パセリ フロクコリー 玉葱 セロリ きゃべつ きゅうり	魚介類 キノコ類	835 kcal 33.4 g
25	木	○	麦ご飯 ホイコーロー 酸辣湯 果物	豚肉 みそ 木綿豆腐 卵 牛乳	米 麦 三温糖 でん粉 緑豆春雨 米油 ごま油	ピーマン にんじん 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 きゃべつ ねぎ 小玉スイカ	豆・豆製品 菜類	776 kcal 30.1 g
26	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 みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 麦 塩麹 三温糖 じゃが芋 蒟蒻 米油 ごま油 いりごま	にんじん 小松菜 きゅうり きゃべつ もやし ごぼう 大根 刻みたくあん	肉類 菜類	762 kcal 33.7 g
29	月	○	ちくさうどん 竹輪の磯辺揚げ 水ようかん	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ 焼き竹輪 卵 青のり 粉燻天 牛乳	冷凍うどん 小麦粉 米油	にんじん さやえんどう 干し椎茸 だけのこ	豆・豆製品 果物類	769 kcal 35.7 g
30	火	○	鶏ごぼうピラフ 鮭のラビゴットソース 野菜スープ	鶏肉 鮭 ベーコン レンズ豆 牛乳	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油 オリーブ油	にんじん 小松菜 トマト パセリ ごぼう マッシュルーム グリンピース きゅうり レモン	卵類 芋類	783 kcal 37.5 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	747	32.4	25	383	3.2	291	0.46	0.63	33	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月4日から10日は「歯の衛生週間」です。  
給食では1日早い3日に豆・ごぼう・小魚を使用したかみかみ献立です。よくかんで食べるようにしましょう。