



6月 献立表



平成 28年

練馬区立田柄中学校

日	曜日	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		
1	水	麦ご飯 油淋鶏(ウリチ) 野菜塩和え もずくスープ	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 もずく	こめ麦 小麦粉 小麦粉 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 えのきたけ	魚介類 果物類	803 kcal 28.0 g
2	木	米粉パン ツナチーズローフ ジャーマンポテト シュリアンスープ	まぐろ缶詰 たまご 牛乳 ベーコン ピザチーズ	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
3	金	やこめ 焼きししゃも ごぼう揚げ みだくさんの味噌汁	大豆 油揚げ 米みそ 牛乳 ししゃも 絹ごし豆腐	こめもち米 上白糖 小麦粉 板こんにゃく じゃがいも 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 だいこん	肉類 果物類	798 kcal 31.6 g
6	月	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 豚ひき肉 米みそ 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	こめ麦 三温糖 小麦粉 突きこんにゃく 米ぬか油 いりごま	にんじん いら こまつな もやし しょうが ねぎ キャベツ にんにく	魚介類 きのこ類	779 kcal 32.7 g
7	火	味噌ラーメン 煮たまご フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 米みそ たまご 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺 上白糖 粉糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん いら 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 みかん缶 バイン缶 もも缶	魚介類 雑実類	863 kcal 34.6 g
8	水	はいがご飯 アジフライ ふりかけ 小松菜レモン醤油 ふのり汁	まあじ たまご 絹ごし豆腐 牛乳 米みそ しらす干しと さかのり	七分つき米 黄 上白糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも いりごま 米ぬか油	こまつな にんじん レモン ねぎ	肉類 きのこ類	784 kcal 35.6 g
9	木	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	コッパパン じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 有塩バター	トマトピューレ ピーマン 玉葱 にんじん アスパラガス にんにく マッシュルーム セロリ メロン	豆・豆製品類 雑実類	770 kcal 29.6 g
10	金	小梅ごはん 鶏肉のマヨみそ焼き ひじきのマリネ 豚汁	鶏肉 米みそ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 ひじき	こめ 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 もやし きゅうり ホールコーン缶詰 ごぼう だいこん ねぎ	魚介類 きのこ類	901 kcal 37.2 g
13	月	わかめごはん 鯖のピリ辛焼き 野菜のお浸し 味噌汁	さば 糸削り 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 しょうが キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	肉類 果物類	777 kcal 34.1 g
14	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 玉葱 セロリ ホールトマト トマトピューレ 赤ピーマン ホールコーン缶 マッシュルーム にんにく	魚介類 雑実類	774 kcal 27.0 g
15	水	ご飯 海鮮豆腐 中華風レタススープ くだもの	豚肉 えびいか 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	こめ 三温糖 小麦粉 米ぬか油 緑豆はるさめ 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 えのきたけ レタス さくらんぼ	卵類 雑実類	806 kcal 34.0 g
16	木	しょうがごはん 干草焼き きんぴらごぼう 沢煮椀	油揚げ たまご 豚肉 牛乳 チーズ	こめ麦 米ぬか油 いりごま 突きこんにゃく 三温糖	にんじん ほうれんそう 玉葱 しょうが ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ	雑実類 果物類	775 kcal 30.8 g
17	金	ぶどうパン ミートポルトマトシチュー ハニーサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 たまご 牛乳	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉 三温糖 はちみつ 米ぬか油	にんじん トマトピューレ ブロッコリー 玉葱 セロリ キャベツ	魚介類 きのこ類	739 kcal 28.8 g
20	月	ごま入り麦ごはん 魚の塩麹焼き みそドレッシングサラダ かみなり汁	さむら 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ麦 米こうじ 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく ごま油 いりごま 米ぬか油	にんじん こまつな きゅうり キャベツ もやし ごぼう だいこん 干し椎茸	卵類 雑実類	772 kcal 33.8 g

21日(火)~23日(木)は期末考査のため、給食はありません。

24	金	ちくさうどん ちくわの磯辺揚げ 水ようかん	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 米みそ 焼きちくわ たまご あずき あおりの 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 だけのこと	芋類 果物類	769 kcal 35.7 g
27	月	パンプキンパン チキンケバブ スパイシーポテト ハブチュウホルバス	鶏肉 ベーコン 牛乳	パンプキンパン じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	トマトピューレ にんじん 玉葱 にんにく レモン とうもろこし セロリ	豆・豆製品類 きのこ類	756 kcal 31.6 g
28	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 レンズまめ 牛乳	こめ麦 小麦粉 上白糖 有塩バター 米ぬか油 オリーブ油	にんじん トマト バセリ こまつな マッシュルーム 玉葱 きゅうり グリンピース レモン にんにく ごぼう	卵類 雑実類	783 kcal 37.5 g
29	水	ご飯 おから入りコロック 梅のり和え 味噌汁	豚肉 おから たまご 米みそ 牛乳 ピザチーズ 刻みのみり	こめ じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 ねぎ きゅうり キャベツ ねり梅 ごぼう だいこん ぶなしめじ	魚介類 雑実類	863 kcal 29.3 g
30	木	ハヤシライス コーンサラダ くだもの	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム	こめ麦 三温糖 小麦粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ ホールコーン缶詰 すいか	卵類 雑実類	852 kcal 26.5 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	800	32.6	30	386	3.2	318	0.47	0.64	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

保護者の皆様へ

次の引き落とし日は、6月27日(月)です。残高の確認をよろしくお願いたします。