



平成 30年度

<訂正版>

練馬区立田柄中学校

日	曜	牛乳	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 精製された 食品	栄養価
			(上段) 主食 (下段) 副菜	主菜 汁物 デザート	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1	金	○	ごはん 磯香あえ	鶏肉のみそ漬け焼 吉野汁	鶏肉 みそ 豆腐 白ちくわ お節(だし) 牛乳	こめ 砂糖 くす粉 豆粒 ごま油 すりごま	人参 小松菜 生姜 にんにく もやし ねぎ	卵類 果物類	783 kcal 33.2 g
4	月	○	やこめ 五色煮	焼ししゃも 野菜たっぷりみそ汁	大豆 油揚げ 豚肉 みそ かつお節(だし) 豆腐 牛乳	こめ 餅米 砂糖 三温糖 こんにゃく 米油 じゃがいも	人参 糸三つ葉 小松菜 さやいんげん 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう 大根 ホールコーン	卵類 種実類	866 kcal 38.0 g
5	火	○	ぶどうパン コーンポテト	鶏肉のマスタード焼 ミネストローネ	鶏肉 豚肉 豚骨(だし) インゲン豆 牛乳	ぶどうパン はちみつ 加工 じゃがいも バター 米油	人参 ホールコーン パセリ トマトジュース ホールトマト 玉ねぎ キャベツ パセリ ホールコーン セロリー	卵類 種実類	890 kcal 41.2 g
6	水	○	むぎごはん 野菜と蒟蒻の香味和え	鯛の梅煮 白玉汁	昆布(だし) 鶏肉 油揚げ かつお節(だし) 鰯 牛乳	こめ 麦 三温糖 突きこん 白玉団子	人参 小松菜 梅干し 生姜 ねぎ キャベツ もやし 白菜	卵類 種実類	804 kcal 31.1 g
7	木	○	枝豆ごはん 豆腐のみそ汁	しゅうまい 五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ 豆腐 かまぼこ(だし) 牛乳	こめ しゅうまいの皮 片栗粉 こんにゃく 三温糖 ごま油 米油	人参 むぎ枝豆 生姜 玉ねぎ グリンピース ごぼう たけのこれんこん	卵類 果物類	773 kcal 29.7 g
8	金	○	ターメリックライス 豚肉ときのこのストロガノ フルーツヨーグルトあえ	<b>もやしサラダ</b>	豚肉 生クリーム ヨーグルト 牛乳	こめ 麦 小麦粉 砂糖 ごま バター ごま油 米油	人参 トマトピューレ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ コーン にんにく もやし もも缶 バイン缶 みかん缶 キャベツ	魚介類 種実類	909 kcal 26.9 g
11	月	○	中華丼 中華風きゅうり	ワンタンスープ	豚肉 うすらの卵 かまぼこ いか えび 牛乳	こめ 麦 くす粉 砂糖 米油 ウェーブワンタン ごま油 ごま	人参 青梗菜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし 生姜 きゅうり	卵類 魚介類	800 kcal 31.6 g
12	火	○	たくわんごはん みそドレッシングサラダ	魚の塩麹焼 けんちん汁	いなだ みそ 鶏肉 しらす 豆腐 かつお節(だし) 牛乳	こめ 麦 塩麹 三温糖 ごま こんにゃく じゃがいも 米油 ごま油	人参 たくわん きゅうり 大 根 キャベツ ごぼう も やし ねぎ	卵類 種実類	857 kcal 37.1 g
13	水	○	ブルコギ丼 青梗菜と豆腐のスープ	チョレギサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ のり 牛乳	こめ 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 いりごま	人参 なら 青梗菜 もやし 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	卵類 種実類	817 kcal 33.8 g
14	木	○	ハチミツレモントースト かぼちゃのシチュー	シーザーサラダ	鶏肉 ダイスターズ 調理牛乳 生クリーム 牛乳	食パン ハチミツ 砂糖 米油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	ブロッコリー 人参 カボチャ パセリ レモン キャベツ ホールコーン にんにく 玉ねぎ パセリ	卵類 種実類	815 kcal 27.9 g
20	水	○	ピザトースト くだもの	野菜のクリームスープ	鮭 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	こめ もち米 つきこんにゃく こんにゃく じゃがいも いりごま 米油	人参 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり 生姜 くだもの	魚介類 種実類	742 kcal 31.2 g
21	木	○	ごはん 梅のりあえ	ポテトコロッケ 青菜のみそ汁	豚肉 かつお節(だし) 昆布(だし) 油揚げ み そ 卵 牛乳	こめ じゃがいも パン粉 マッシュポテト 小麦粉 バター 揚げ油	人参 小松菜 玉ねぎ きゅうり キャベツ 練り梅 えのきだけ	魚介類 きのこ類	852 kcal 26.8 g
22	金	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん 野菜の生姜醤油あえ	ぎせい豆腐 うちこみ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 卵 みそ かつお節(だし) 昆布(だし)	こめ もち米 三温糖 米油 干しうどん	人参 さやいんげん 小松菜 大根 ごぼう 干し椎茸 生姜 キャベツ	卵類 藻類	710 kcal 30.7 g
25	月	○	練馬スパゲティ イタリアンスープ	あじさいゼリー	ツナ ベーコン 鶏肉 卵 刻みのみり 粉チーズ カルピス 牛乳	スパゲティ 砂糖 じゃがいも パン粉 オリーブ油 米油	人参 ほうれん草 大根 しめじ 玉ねぎ ホールコーン ぶどうジュース	魚介類 種実類	794 kcal 34.4 g
26	火	○	麦ごはん じゃこサラダ	れんこん入り鶏つくね どさんこ汁	鶏肉 かつお節(だし) みそ ひじき 卵 牛乳	こめ パン粉 砂糖 三温糖 片栗粉 米油 ごま油 バター じゃがいも	人参 生姜 干し椎茸 れんこん ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	魚介類 種実類	858 kcal 39.1 g
27	水	○	こぎつねごはん 即席漬	鮭の塩焼き かみなり汁	豚肉 油揚げ 鮭 鶏肉 豆腐 かつお節(だし) 牛乳	こめ 砂糖 じゃがいも 米油 こんにゃく	人参 小松菜 グリンピース きゅうり キャベツ ごぼう 大根 干し椎茸 生姜 くだもの	卵類 藻類	706 kcal 35.6 g
28	木	○	麦ごはん 3色野菜の和風ドレッシング	ひじきふりかけ 塩肉じゃが	かつお節(だし) 豚肉 ひじき 牛乳	こめ 三温糖 しらたき 砂糖 じゃがいも いりごま ごま油 米油	人参 さやいんげん 生姜 大 根 玉ねぎ きゅうり 干し 椎茸 生姜 にんにく	魚介類 卵類	794 kcal 21.4 g
29	金	○	ごはん あっさりナムル	油淋鶏 冬瓜スープ	鶏肉 牛乳	こめ 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 ごま油 いりごま	人参 小松菜 こねぎ 生姜 にんにく ねぎ もやし 冬 瓜 干し椎茸	卵類 藻類	832 kcal 29.5 g

15日(金)から19日(火)は期末考査のため給食はありません。

※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。

\*6/8の献立「もやしサラダ」を追加します。

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	811	32.3	26.2 (29.0%)	380	3.0	288	0.37	0.55	21	6.3	4
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