



6月 献立表



令和2年度

練馬区立田柄中学校

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 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	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	エネルギーたんぱく質
15	月	○	大豆入りドライカレー	牛乳 豚肉 大豆	こめ 米油 砂糖 バター	人参 生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ トマトジュース ダイスタマト	卵類 魚介類	727 kcal 13.5 %
16	火	○	こぎつねごはん うちこみ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ かつお節(だし) 昆布(だし)	こめ 米油 砂糖 干しうどん	人参 グリンピース ごぼう 大根 小松菜	卵類 種実類	649 kcal 13.8 %
17	水	○	ピザドック ポトフ	牛乳 ハム ベーコン 豚肉 いんげん豆 ピザチーズ	パン 米油 じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン キャベツ 玉ねぎ	卵類 種実類	755 kcal 16.7 %
18	木	○	回鍋肉丼	牛乳 豚肉 みそ	こめ 米油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ キャベツ	卵類 種実類	674 kcal 14.7 %
19	金	○	青菜とコーンのピラフ ABCスープ	牛乳 ハム ベーコン	こめ バター 米油 マカロニ	人参 玉ねぎ コーン 小松菜	卵類 果物類	649 kcal 12.8 %
22	月	○	ひじきごはん 田舎汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	こめ 米油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	人参 大根 グリンピース 小松菜 ごぼう ネギトロ	卵類 魚介類	657 kcal 14.6 %
23	火	○	レタスチャーハン 海鮮春雨煮込み	牛乳 鶏卵 焼き豚 いか むきえび	こめ 米油 三温糖 砂糖 国産春雨 片栗粉	人参 生姜 ねぎレタス	卵類 藻類	743 kcal 16.3 %
24	水	※	ツナバーガー ボルシチ ミルクコーヒー	ミルクコーヒー ツナ缶 豚肉 大豆 生クリーム	丸パン マヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	レモン 玉ねぎ パセリ(乾) にんにく 人参 キャベツ トマトピューレ	卵類 種実類	779 kcal 14.9 %
25	木	○	パエリア トマトと卵のスープ	牛乳 鶏肉 むきえび いか あさり 卵 鶏がら(だし)	こめ おおむぎ バター じゃがいも 片栗粉	にんにく 玉ねぎ グリンピー ス マッシュルーム トマト	藻類 種実類	696 kcal 14.9 %
26	金	○	五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか むきえび うずらの卵 巻天	蒸し中華めん 米油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 モモ缶	藻類 種実類	826 kcal 14.0 %
29	月	○	豆わかしらすごはん じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 炊き込みわかめ 大豆 かつお節(だし) しらす	こめ おおむぎ 米油 じゃがいも 三温糖 片栗粉 くす粉	人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜	卵類 藻類	715 kcal 13.0 %
30	火	○	豚キムチ丼 トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	こめ ごま油 ごま 片栗粉 米油 トック	人参 にんにく ねぎ 玉ねぎ 白菜 キムチ セロリー たけのこ 大根 水菜 干し椎茸	卵類 藻類	867 kcal 14.7 %

※6月の献立はコロナウイルス感染防止対策のため配膳がしやすい献立になっています。

※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月24日は、ミルクコーヒーになります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	mg	A μgPE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
6月平均	728	14.6	27.3	318	93	2.4	269	0.48	0.53	37	5.0	3.1
摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 全体の25-30%	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満