令和5年　　6月献立表　　田柄中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	【世界牛乳の日献立】 メキシカンピラフ 牛乳 ブロッコリーサラダ キャベツのミルクスープ	豚ひき肉 ウインナー　牛乳 ベーコン 生クリーム	米 麦 米ぬか油 バター 砂糖 じゃが芋 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ セロリー パセリ	800	13.3	38.3	3.3
2	金	衣笠うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 水ようかん	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 竹輪 青のり 寒天	うどん 片栗粉 小麦粉 油 あん	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	864	20.6	33.4	3.5
5	月	【虫歯予防デー献立】 ごはん 牛乳 カミカミふりかけ 魚と野菜の五色和え 青菜のすまし汁	牛乳 いりこ かつお節 塩昆布 メルルーサ 大豆	米 白ごま 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんじん さやいんげん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	729	17.7	20.9	2.9
6	火	プルコギ丼 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ くだもの(なつみ)	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 麦 米ぬか油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし りんご にら しめじ チンゲンサイ ねぎ なつみ	769	16.6	27.5	3.1
7	水	【練馬区産キャベツ一斉給食】 パセリライス 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ ツナドレッシングサラダ ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 まぐろ缶 ベーコン 豚肉	米 麦 バター パン粉 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	パセリ キャベツ にんじん コーン グリンピース 小松菜 もやし たまねぎ にんにく	810	15.5	31.4	3.6
8	木	麦ごはん 牛乳 生揚げと白菜の中華煮 もやしのナムル	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	米 押麦 砂糖 米ぬか油 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん 白菜 ねぎ もやし きゅうり	730	16.5	29.3	3.1
9	金	【入梅献立】 麦ごはん 牛乳 いわしのから揚げピリ辛ソース 梅風味和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳 いわし みそ かつお節 わかめ	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	生姜 きゅうり 大根 練り梅 たまねぎ ねぎ	731	15.8	25.5	3.9
15	木	豆わかご飯 牛乳 厚焼きたまご 野菜の和風ごま炒め さつま汁	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 米ぬか油 砂糖 白ごま さつま芋 こんにゃく	にんじん たまねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし 小松菜 大根 ねぎ	785	16.9	29.8	3.7
16	金	ごはん 牛乳 キムムッチ 韓国風肉じゃが 小松菜とひじきのナムル	牛乳 のり 豚肉 高野豆腐 ひじき	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし 生姜	762	15.0	26.5	2.8
19	月	【食育の日：中国】 四川豆腐丼 牛乳 中華風海藻サラダ 桃の杏仁ゼリー	豚肉 豆腐 牛乳 海藻 寒天 クリーム	米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 にんにく 干ししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり 桃缶	791	16.1	27.2	2.7
20	火	洋風炊き込みご飯 牛乳 魚の香草焼き ニョッキのスープ	とり肉 えび いか 牛乳 メルルーサ ベーコン 卵 チーズ	米 麦 米ぬか油 バター マヨネーズ（エッグフリー） パン粉 オリーブ油 じゃが芋 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 パセリ キャベツ	783	18.5	30.5	3.9
21	水	タコライス 牛乳 もずくスープ サーターアンダギー	豚ひき肉 大豆ミート チーズ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく 卵	米 麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 小麦粉 黒砂糖 油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 キャベツ コーン ねぎ 小松菜	842	14.8	26.4	2.3
22	木	枝豆ごはん 牛乳 手作りジャンボシューマイ じゃこサラダ にらたまスープ	牛乳 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 豆腐 卵	米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 米ぬか油 砂糖 白すりごま	枝豆 たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 生姜 グリンピース もやし キャベツ にんじん 小松菜 にら	735	17.9	29.9	3.6
23	金	チーズミートドッグ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ ゴロゴロ野菜の豆乳コーンスープ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン 豆乳	コッペパン 米ぬか油 小麦粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン パセリ	736	17.8	38.4	3.5
26	月	ごまごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き もやしと小松菜の辛子和え 和風鶏団子汁	牛乳 ししゃも 鶏ひき肉 卵 大豆 みそ 豆腐	米 麦 白ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ 白菜	712	18.2	27.9	3.5
27	火	カレーピラフの スパイシーチキンソースかけ 牛乳 カリポリサラダ くだもの(小玉スイカ)	えび とり肉 牛乳	米 麦 米ぬか油 バター 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ にんにく 生姜 トマト缶 トマトピューレ マッシュルーム 大根 きゅうり セロリー 黄ピーマン すいか	753	16.3	25.1	2.7
28	水	坦々つけめん 牛乳 夏野菜のさっぱり和え	豚ひき肉 牛乳 とり肉	中華めん 米ぬか油 白ごま ごま油 砂糖 オリーブ油	ねぎ にんじん たまねぎ もやし にんにく 生姜 キャベツ 枝豆 きゅうり コーン レモン	759	18.6	37.2	3.8
29	木	ピリ辛豚肉丼 牛乳 大豆とじゃこの揚げがらめ 鶏ささみとえのきのスープ	豚肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ とり肉	米 麦 米ぬか油 砂糖 油 片栗粉 白ごま 春雨 ごま油	生姜 たまねぎ もやし にんじん にら えのきたけ チンゲンサイ	831	19.4	27.3	3.7
30	金	五穀ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 野菜炒め 白菜の味噌汁	小豆 牛乳 さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 きび あわ ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん キャベツ もやし たまねぎ 白菜 ねぎ 小松菜	733	19.5	33.2	2.9

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	771	17.1	29.8	3.3	403	122	3.5	255	0.37	0.52	19	7.8