



2015年

6

月

の

献

立



日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜	(デザート)	主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える			
							魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜		
1	月	○	ごはん	ししゃもの南蛮漬け	生揚げのそぼろ煮	野菜のごま酢和え	豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん	ねぎ 生姜 干し椎茸 玉葱 たけのこ キャベツ もやし	815 33.2	
2	火	○	シナモントースト	マカロニグラタン		アスパラポテトスープ	鶏肉 ウィンナー えび	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉 パン粉	油 バター マーガリン	人参 パセリ アスパラガス	玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン セロリ	820 28.5	
3	水	○	ビビンバ		中華風コーンスープ	くだもの	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉葱 ねぎ コーン ぜんまい もやし 干し椎茸 くだもの	783 27.4	
4	木	○	大豆わかめ ごはん	あじの香味焼き	根菜汁	かみかみサラダ	あじ 鶏肉 油揚げ 大豆 するめいか	牛乳 わかめ	米 きび こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま	人参 ほうれん草	生姜 にんにく ごぼう 玉葱 大根 きゅうり	790 35.8	
5	金	○	味噌カツバーガー		豆腐とニラのスープ	野菜の辛子醤油和え	豚肉 卵 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 なら 小松菜	にんにく キャベツ 生姜 ねぎ もやし	810 36.2	
9	火	○	ごはん	肉豆腐	かつおでんぶ	春雨サラダ	豚肉 豆腐 かつお節 ハム	牛乳	米 こんにやく 砂糖 春雨	油 ごま	人参 さやいんげん	玉葱 しめじ きゅうり もやし	817 34.9	
10	水	○	カレーライス			あじさいゼリー	豚肉	牛乳 寒天 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参	生姜 にんにく 玉葱 りんご ぶどうジュース	844 22.9	
11	木	○	菜めし	いわしの梅煮	うすくず汁	野菜のおかか和え	いわし 鶏肉 油揚げ さつま揚げ かつお節	牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉	油 ごま	人参 小松菜	梅 生姜 大根 しめじ ねぎ もやし	775 32.3	
12	金	○	スパゲティミートソース		小松菜ともやしのソテー	くだもの	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖	油 バター	人参 小松菜 パセリ	生姜 にんにく 玉葱 コーン マッシュルーム もやし くだもの	813 33.9	
15	月	○	あぶたま丼		具だくさん味噌汁	くだもの	鶏肉 油揚げ ちくわ 卵 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 砂糖	油	人参 小松菜	たけのこ 玉葱 干し椎茸 大根 グリルピース ねぎ 白菜 くだもの	819 32.9	
16	火	○	ごはん	いかのチリソース	モロヘイヤと卵のスープ	五目野菜炒め	いか ベーコン 卵 豚肉	牛乳	米 でん粉 砂糖	油	人参 チンゲンサイ モロヘイヤ	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 干し椎茸 たけのこ もやし	800 32.4	
17	水	○	ガーリック フランス	コーンクリームシチュー		にんじんとツナのサラダ	豚肉 ツナ ひよこ豆	牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン バター ごま	人参 パセリ	にんにく 生姜 玉葱 コーン マッシュルーム グリルピース レモン	859 28.3	
18	木	○	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	豆腐とわかめのスープ	じゃこサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ しらす	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 さやいんげん	玉葱 生姜 ねぎ キャベツ もやし	812 33.2	
19	金	○	中華丼		煮たまご	フルーツポンチ	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳 寒天	米 麦 でん粉 砂糖	油	人参 チンゲンサイ	にんにく たけのこ もやし 玉葱 白菜 りんご みかん パイナップル 黄桃	818 25.7	
22	月	○	わかめうどん	真珠だんご	野菜のごまみそ和え		鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 卵 ちくわ みそ	牛乳 わかめ	冷凍うどん でん粉 もち米 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	干し椎茸 大根 ねぎ 生姜 白菜 もやし	756 35.0	
23	火	○	麦ごはん	あじフライ	じゃがいもの味噌汁	即席漬け ミントマト	あじ 卵 みそ	牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	人参 小松菜 ミントマト	玉葱 キャベツ きゅうり 生姜	808 32.2	
24	水	○	麻婆豆腐丼		切干大根ナムル		くだもの	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ たけのこ グリルピース 切干大根 もやし くだもの	807 31.0
25	木	○	ツナコーンドッグ	ひよこ豆のカレースープ		フレンチサラダ	ツナ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	人参 パセリ ピーマン	玉葱 レモン コーン 白菜 キャベツ きゅうり	796 27.7	
26	金	○	枝豆ごはん	照り焼きハンバーグ	すまし汁	梅ドレッシングサラダ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ ひじき	米 もち米 パン粉 砂糖 でん粉 麩	油 ごま	人参 ほうれん草	枝豆 玉葱 干し椎茸 ねぎ 大根 きゅうり 梅	793 30.5	
29	月	○	ごはん	さばの味噌煮	けんちん汁	もやしのゆかり和え	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	人参 ほうれん草	生姜 ごぼう 大根 ねぎ もやし きゅうり	821 35.5	
30	火	○	コーンピラフ	タンドリーチキン	夏野菜スープ		くだもの	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	米 麦	油 バター	人参 ピーマン	玉葱 マッシュルーム コーン 生姜 グリルピース にんにく キャベツ ズッキーニ くだもの	780 29.0

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

練馬区立光が丘第一中学校