2016年

6月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜	献立 デザート	主な食品と働き 主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	主に体の組織を作る 乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	主にエネルギーになる 油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	水	○	ハムチーズトースト	ひよこ豆のカレースープ		にんじんサラダ	ハム 鶏肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳 チーズ	食パン じゃがいも マカロニ でん粉	油 ごま マーガリン	人参 パセリ ピーマン	コーン 玉葱 きゅうり レモン	784 34.9
2	木	○	ビビンバ (そぼろごはん・ぜんまい・ナムル)		ニラたまスープ	くだもの	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 にら ほうれん草	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 玉葱 干し椎茸 ねぎ くだもの	805 28.4
3	金	○	ごはん	みそカツ	ボイル キャベツ	小松菜と豆腐のスープ / ミニトマト	豚肉 卵 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 小松菜 ミニトマト	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱	920 33.6
7	火	○	中華丼		煮たまご	杏仁豆腐	豚肉 いか なると うずら卵	牛乳 寒天	米 でん粉 砂糖	油	人参 ピーマン チンゲンサイ	にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし パイン 黄桃 みかん	838 28.0
8	水	○	菜めし	魚のおろしソース	根菜の味噌汁	ニラもやし炒め	ホキ 油揚げ みそ 竹輪	牛乳	米 小麦粉 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	人参 にら 大根葉	大根 ごぼう 玉葱 ねぎ にんにく もやし えのき	784 30.0
9	木	○	わかめうどん		真珠団子	じゃこサラダ	鶏肉 豚肉 かまぼこ 油揚げ 凍り豆腐 卵	牛乳 わかめ しらす	冷凍うどん もち米 でん粉 砂糖	油	人参 さやいんげん	干し椎茸 大根 キャベツ ねぎ 玉葱 生姜 もやし	783 36.8
10	金	○	カレーライス		カラフルピクルス	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 赤ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 黄ピーマン りんご ぶどうジュース	927 23.4
13	月	○	五穀ごはん	いわしの梅煮	うすくず汁	ごまみそ和え	いわし 鶏肉 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳	米 もち米 五穀米 じゃがいも でん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	生姜 梅干し しめじ 大根 ねぎ 白菜 もやし	817 32.8
14	火	○	ごはん	肉豆腐	海苔の佃煮	春雨サラダ / くだもの	豚肉 豆腐 ハム	牛乳 のり	米 砂糖 春雨 こんにゃく	油 ごま	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉葱 しめじ もやし くだもの	818 30.4
15	水	○	ごまきな粉揚げパン	金時豆のトマトスープ		コーンサラダ	きな粉 ウィンナー 金時豆 ハム	牛乳	ミルクパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	人参 トマト パセリ	にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン	827 28.3
16	木	○	キャロットライス	ポテトミートグラタン	ごぼうとベーコンのスープ	くだもの	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	米 小麦粉 じゃがいも パン粉	油 バター	人参 トマト アスパラガス	にんにく 玉葱 大根 ごぼう コーン くだもの	882 26.8
17	金	○	大豆わかめごはん	ししゃもの生姜焼き	生揚げのそぼろ煮	大根のゆかり和え	大豆 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ ししゃも	米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 さやいんげん	生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 大根 きゅうり	826 37.7
20	月	○	ガーリックフランス	いんげん豆のボルシチ	もやしと小松菜のソテー	みかんゼリー	豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 寒天 生クリーム	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖	油 バター マーガリン	人参 パセリ 小松菜	にんにく 玉葱 キャベツ もやし しめじ コーン みかん	829 28.7
21	火	○	ごはん	あじフライ	じゃがいもの味噌汁	即席漬け / ミニトマト	あじ 卵 みそ	牛乳 わかめ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	人参 小松菜 ミニトマト	玉葱 キャベツ きゅうり 生姜	833 32.7
22	水	○	四川豆腐丼		切干大根サラダ	くだもの	豚肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 たけのこ 切干大根 きゅうり セロリー くだもの	802 29.5
23	木	○	ごまごはん	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 ゆば	牛乳 ひじき わかめ	米 パン粉 砂糖 でん粉 麩	油 ごま	人参 オクラ ほうれん草	玉葱 えのき ねぎ 大根 梅干し	801 29.3
24	金	○	なすとトマトのスパゲティ		フレンチサラダ	くだもの	ベーコン 豚肉 みそ レンズ豆	牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油	人参 パセリ トマト	なす にんにく 玉葱 キャベツ 白菜 コーン きゅうり くだもの	840 32.2
27	月	○	ごはん	さばの味噌煮	吉野汁	パリパリサラダ	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 しらす ひじき	米 でん粉 砂糖 ワンタンの皮	油	人参 小松菜	生姜 大根 たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし キャベツ 玉葱	835 35.8
28	火	○	高野豆腐の卵とじ丼		かぼちゃの味噌汁	茹で枝豆	豚肉 凍り豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	人参 みつば かぼちゃ さやいんげん	玉葱 たけのこ しめじ 枝豆	863 36.1
29	水	○	ジャンバラヤ	タンドリーチキン	夏野菜スープ	くだもの	豚肉 ひよこ豆 鶏肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	米 砂糖	油	人参 ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 マッシュルーム 玉葱 コーン キャベツ ズッキーニ くだもの	850 32.0
30	木	○	ツナコーンドッグ	豆のポタージュ	チーズサラダ		ツナ いんげん豆	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 バター マヨネーズ	人参 パセリ	レモン 玉葱 コーン キャベツ きゅうり	846 29.6

※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