2017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 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	木	○	ハムチーズトースト	キャベツのミルクスープ	ジャーマンポテト			ハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	食パン じゃがいも	油 バター マーガリン	人参 小松菜 パセリ	コーン 玉葱 キャベツ	784 34.3
2	金	○	味噌カツ丼 (ごはん・味噌カツ・ボイルキャベツ)	小松菜と豆腐のスープ			くだもの	豚肉 卵 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま	人参 小松菜	キャベツ 生姜 玉葱 しめじ くだもの	937 33.9
6	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 麦 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	852 28.3
7	水	○	しっぽくうどん	真珠団子	野菜のごま酢和え			鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 卵 竹輪	牛乳	冷凍うどん こんにゃく もち米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 小松菜 みつば	大根 しめじ ねぎ 玉葱 生姜 干し椎茸 もやし	808 36.6
8	木	○	青大豆ごはん	ししゃもの南蛮漬け	生揚げのそぼろ煮	切干大根サラダ		大豆 豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	米 もち米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 さやいんげん	ねぎ 生姜 干し椎茸 たけのこ 切干大根 玉葱 きゅうり セロリ	904 37.0
9	金	○	カレーライス	かみかみサラダ			くだもの	豚肉 するめ	牛乳	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 大根 きゅうり くだもの	929 26.2
12	月	○	こぎつねごはん	いわしの梅煮	根菜の味噌汁	辛子醤油和え		豚肉 油揚げ いわし みそ	牛乳	米 砂糖	油 ごま	人参 小松菜	梅干し ねぎ 大根 ごぼう 玉葱 もやし	828 34.4
13	火	○	ごまきな粉揚げパン	金時豆のトマトスープ	キャベツとアスパラのソテー			きな粉 ウィンナー 金時豆 ベーコン	牛乳	ミルクパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま	人参 アスパラガス トマト パセリ	にんにく 玉葱 セロリ もやし キャベツ コーン	835 28.8
14	水	○	ビビンバ (そぼろごはん・ぜんまい・ナムル)	中華風コーンスープ			くだもの	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 ほうれんそう	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 玉葱 干し椎茸 コーン ねぎ くだもの	798 26.9
15	木	○	菜めし	照り焼きハンバーグ	鮫のすまし汁	キャベツのおかか和え		豚肉 豆腐 卵 かつお節	牛乳 ひじき わかめ	米 パン粉 砂糖 でん粉 焼きふ	油 ごま	人参 大根菜 ほうれんそう	玉葱 えのき ねぎ キャベツ もやし	783 30.9
16	金	○	ごはん	鰆の西京焼き	吉野汁	じゃがいもキンピラ		さわら みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん	大根 たけのこ 干し椎茸 ごぼう	804 31.5
19	月	○	食パン	ペンネミートグラタン	ポテトスープ	手作りみかんジャム		豚肉 鶏肉 レンズまめ	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	人参 小松菜 トマト パセリ	みかん オレンジジュース にんにく 玉葱 キャベツ	897 33.5
20	火	○	ふりかけごはん	肉豆腐	梅ドレッシングサラダ	あじさいゼリー		豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 のり しらす 寒天 乳酸菌飲料	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま	人参 オクラ さやいんげん	しめじ きゅうり 梅干し 玉葱 大根 ぶどうジュース	827 32.5
21	水	○	ごはん	煮魚(さば)	むらくも汁	ニラもやし炒め		さば 鶏肉 豆腐 卵 竹輪	牛乳	米 砂糖 でん粉	油	人参 にら 小松菜	生姜 玉葱 干し椎茸 にんにく もやし	830 36.7
22	木	○	なすのミートスパゲティ	コールスローサラダ			くだもの	ベーコン 豚肉 みそ レンズまめ	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 キャベツ 玉葱 コーン くだもの	838 32.1
23	金	○	あぶたま丼	豆腐のすまし汁	野菜の海苔和え			鶏肉 油揚げ 竹輪 卵 豆腐 かつお節	牛乳 のり わかめ	米 砂糖	油	人参 小松菜	たけのこ 玉葱 しめじ 干し椎茸 グリンピース ねぎ えのき もやし	793 32.8
26	月	○	四川豆腐丼	春雨サラダ			くだもの	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま	人参 チンゲンサイ ほうれんそう	生姜 にんにく 玉葱 もやし 干し椎茸 たけのこ くだもの	811 29.8
27	火	○	ごはん	あじフライ	冬瓜汁	キャベツの即席漬け	ミニトマト	あじ 卵 鶏肉	牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	人参 小松菜 ミニトマト	干し椎茸 ねぎ とうがん キャベツ きゅうり 生姜	814 33.0
28	水	○	ガーリックトースト	コーンクリームシチュー	ツナサラダ		くだもの	鶏肉 ツナ ひよこまめ	牛乳 脱脂粉乳	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター マーガリン	人参 小松菜 パセリ	にんにく 玉葱 グリンピース マッシュルーム コーン もやし キャベツ くだもの	846 28.9
29	木	○	鶏ごぼうごはん	魚のマヨネーズ焼き	かぼちゃの味噌汁	茹で枝豆		鶏肉 ホキ みそ 油揚げ	牛乳	米 砂糖	油 ごま マヨネーズ	人参 かぼちゃ さやいんげん	ごぼう 生姜 玉葱 枝豆	808 33.8
30	金	○	キムチチャーハン	ワンタンスープ	白玉あずき			豚肉 あずき 豆腐	牛乳	米 麦 白玉粉 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま	人参 ピーマン チンゲンサイ	にんにく 白菜 ねぎ 生姜 干し椎茸 もやし	870 29.1

※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