



2019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
4	火	○	ごはん	さばの煮付け	おかか和え	豆腐のすまし汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油	にんじん 小松菜	生薬 えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	808 33.6
5	水	○	大豆ごはん	いかの香味焼き	切干大根サラダ	畑汁	鶏肉 大豆 いか みそ	牛乳	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	ごぼう しいたけ 大根 生薬 にんにく ねぎ たまねぎ 切干大根 きゅうり	772 36.0
6	木	○	中華丼	煮卵	ピリ辛もやし炒め	あじさいゼリー	豚肉 いか うずら卵 竹輪	牛乳 寒天	米 片栗粉 こんにやく 砂糖 カルピス	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生薬 たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 もやし ぶどうジュース	770 28.5
7	金	○	しじゅーしい		にんじんしりしり	たけのこスープ	豚肉 ツナ 卵 鶏肉 豆腐	昆布 牛乳	米 麦 砂糖	油 ごま油	にんじん 小松菜	生薬 ねぎ たけのこ もやし	753 29.4
10	月	○	味噌ラーメン		じゃがバター醤油	果物	豚肉 みそ	牛乳	中華めん 砂糖 じゃが芋	油 バター ごま油 ごま	にんじん	生薬 にんにく たまねぎ 白菜 もやし きくらげ ねぎ たけのこ 果物	756 26.4
11	火	○	たくあんごはん	魚の梅ソースがけ	玉ねぎドレッシング和え	五目汁	メルルーサ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	米 でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油 ごま	にんじん 小松菜	たくあん 生薬 梅 たまねぎ かぶ ねぎ キャベツ もやし	763 31.1
12	水	○	ガーリックフランス	ジャーマンポテト	キャベツとトマトのスープ		ウインナー 鶏肉 レンズ豆	牛乳	パン じゃが芋	マーガリン 油	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	758 26.8
13	木	○	ひじきごはん	鮭のごま味噌焼き	磯和え	豚汁	鶏肉 鮭 みそ 豚肉 豆腐	ひじき 牛乳 のり	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃが芋	油 ごま	にんじん 小松菜	生薬 ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	781 38.3
14	金	○	わかめごはん	鶏の唐揚げ	ごま和え	野菜のみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま	にんじん 小松菜	生薬 にんにく キャベツ 大根 ねぎ 白菜	944 32.7
17	月	○	ごはん&キムムッチ	ししゃものピリ辛焼き	塩肉じゃが	ゆかり和え	豚肉	牛乳 のり ししゃも	米 砂糖 しらたき じゃが芋	ごま油 ごま 油	こねぎ にんじん さやいんげん	にんにく 生薬 たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	813 35.5
18	火	○	タコライス		ころポテサラダ	もずくスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 ひよこ豆	チーズ 牛乳 もずく	米 しゅうまいの皮 じゃが芋 砂糖	油	ピーマン トマト 小松菜 にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり コーン	900 30.4
19	水	○	練馬産キャベツの回鍋肉丼		春雨スープ	果物	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく 生薬 キャベツ たまねぎ もやし 白菜 ねぎ 果物	803 28.5
20	木	○	カレーライス		ほうれん草とベーコンのソテー	キャラットゼリー	豚肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 寒天	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 バター	にんじん ほうれん草 にんじんジュース	にんにく 生薬 たまねぎ コーン オレンジジュース	945 30.2
21	金	○	きな粉あげパン	白菜とチキンのクリームスープ	コーンサラダ		きな粉 鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	にんじん	にんにく たまねぎ 白菜 マッシュルーム キャベツ コーン	817 31.2
24	月	○	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ炒め	せんべい汁	果物	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	米 砂糖 片栗粉 こんにやく 南部せんべい	油 ごま油	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 生薬 たけのこ キャベツ しいたけ 大根 白菜 ねぎ 果物	833 31.6
25	火	○	チキンライス	枝豆ポテト	ABCパスタスープ		鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	米 麦 じゃが芋 マカロニ	油	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース 枝豆 キャベツ	835 28.5
26	水	○	親子丼		けんちん汁	冷凍みかん	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	米 砂糖 片栗粉 こんにやく	油	にんじん	たまねぎ ねぎ グリンピース ごぼう 大根 みかん	916 35.7
27	木	○	ごはん	あじフライ	キャベツの即席漬け	沢煮焼	あじ 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	米 小麦粉 パン粉	油	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ 大根 しいたけ ねぎ	825 35.2
28	金	○	なすとトマトのスパゲッティー		コールスローサラダ	フルーツ寒天	豚肉	チーズ 牛乳 寒天	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 油	にんじん トマト	生薬 にんにく たまねぎ なす コーン キャベツ マッシュルーム みかん 黄桃 りんご バイナップル	920 28.6

※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