

2020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			
			主食	主菜	副菜	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		
15	月	○	カレーライス		ブロッコリーとツナのソテー	豚肉 いんげん豆 ツナ	牛乳	米 じゃが芋 はちみつ 小麦粉	油 バター	にんじん ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン	896 31.9	
16	火	○	こぎつねごはん	厚揚げと大根の そぼろ煮	豚汁	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油	にんじん	生姜 たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ	811 31.9	
17	水	○	ウインナーライス	ホキの ハーブパン粉焼き	具だくさんスープ	ウインナー 豚肉 レンズ豆 ホキ	牛乳	米 じゃが芋 パン粉	バター 油 オリーブ油	トマト ビーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	850 33.1	
18	木	○	ひじきごはん	肉じゃが	きんぴらごぼう	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉	ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 しらたき じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ しいたけ ごぼう れんこん	799 26.9	
19	金	○	チキンパエリア		押麦の トマトスープ	枝豆ポテト	鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 パルメザンチーズ	米 じゃが芋 麦	バター 油	ピーマン トマト 赤ピーマン パセリ にんじん	にんにく たまねぎ セロリー 白菜	770 24.8
22	月	○	切り干し大根ごはん	鶏の唐揚げ	生揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	油	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 切干大根 しいたけ にんにく 大根	944 32.7	
23	火	○	練馬スパゲティ			ベーコンポテト	ツナ ベーコン	牛乳	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 油	パセリ	大根 レモン	813 35.5
24	水	○	練馬キャベツの回鍋肉丼			コロコロソテー	豚肉 みそ ウインナー	牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン	900 30.4
25	木	○	豚肉と生姜の 混ぜごはん	鮭のオニオンソース	けんちん汁	豚肉 油揚げ 鮭 厚揚げ	昆布 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ ごぼう 大根	803 28.5	
26	金	○	ごはん	ジャンボ揚げ餃子	春雨スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 春雨 ぎょうざの皮 片栗粉	油	にら にんじん	生姜 にんにく キャベツ しいたけ たけのこ 白菜	945 30.2	
29	月	○	中華菜飯	肉団子スープ	ニラもやし炒め	豚肉 竹輪 豆腐	牛乳	米 麦 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく もやし ねぎ 白菜 きくらげ しいたけ	817 31.2	
30	火	○	肉汁うどん			みそポテト	豚肉 油揚げ かまぼこ 卵 みそ	牛乳	うどん じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ ねぎ	833 31.6

※新型コロナウイルス感染防止対策として配膳時の混雑や接触を極力防ぐため、品数の少ない献立となっています。ご理解をよろしくお願いいたします。

練馬区立光が丘第一中学校



学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	823	31.5	25.2	333	111	2.9	244	0.54	0.53	40	5.4	3.4
摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4	300	0.50	0.60	30	6.5以上	3未満