



平成 26 年度

6月 献立表



日	曜	牛乳	献立	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価		
				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・果物	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3	火	○	胚芽パン 茄子のグラタン コーンポテトスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	パン 小麦粉 ラザニア パン粉 じゃが芋 でん粉	油 バター	トマト 缶 パセリ 人参 ほうれん草	茄子 にんにく 玉葱 とうもろこし 缶	819	33.8	36.4
4	水	○	大豆ご飯 ししゃものみりん焼き 切干大根の含め煮 味噌汁 噛みごたえ献立	大豆 油揚げ さば節 味噌	牛乳 わかめ ししゃも	胚芽米 麦 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 白ゴマ	小松菜 人参 小葱	切干し大根 玉葱 白菜	835	36.7	24.9
5	木	○	豆入りキーマカレー カルピスゼリー	豚肉 いんげん豆 レンズ豆	牛乳 寒天 乳酸菌飲料	胚芽米 麦 小麦粉	油 バター	人参 青ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム 干しぶどう みかん 缶	837	27.1	18.0
6	金	○	胚芽ご飯 豆腐のふかふか揚げ きのこと野菜のおろし和え 味噌汁	豆腐 鱈 卵 味噌 かつお節 さば節	牛乳 わかめ 桜エビ	胚芽米 やまといも 砂糖 でん粉 じゃが芋	油	小松菜 人参	葱 白菜 えのき しめじ 大根 玉葱	754	28.7	19.1
9	月	○	梅ちりめんご飯 アジフライ 入梅献立 ポイル野菜 すまし汁 あじさいゼリー	鰹 かつお節 豆腐	青のり わかめ 牛乳 昆布 寒天 しらす干し	胚芽米 黒米 小麦粉 パン粉 砂糖	白ゴマ 油	人参 小松菜	梅干し キャベツ えのき 茗荷 ぶどうジュース	899	37.6	24.5
10	火	○	タンタンつけ麺 中華和え	豚肉	牛乳	中華めん 砂糖	ごま油 白ゴマ 油	人参	葱 もやし きくらげ 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし 缶	751	26.8	24.0
11	水	○	ポークストロガノフ 胡麻マヨネーズサラダ	豚肉 いんげん豆	生クリーム 牛乳	胚芽米 砂糖 小麦粉	油 マヨネーズ バター 白ゴマ	人参 青ピーマン	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ グリンピース 胡瓜 とうもろこし 缶	898	28.8	30.7
12	木	○	胚芽ご飯 ひきすり キャベツの甘味噌かけ くだもの	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 味噌	牛乳	胚芽米 麩 こんにゃく 砂糖 三温糖	油 ごま油	小松菜	椎茸 白菜 葱 キャベツ くだもの	862	29.0	30.7
13	金	○	キムチ炒飯 青梗菜とシメジのスープ バリバリサラダ	豚肉 ベーコン なると 卵 さば節 鶏肉 豆腐	牛乳	胚芽米 春雨 砂糖 ワンタンの皮	油	人参 青梗菜	キムチ 葱 しめじ キャベツ 玉葱 とうもろこし 缶 生姜	781	30.2	26.3
16	月	○	ゆかりご飯 和風おろしハンバーグ 胡麻ポテト 味噌汁	豚肉 豆腐 卵 かつお節 さば節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	胚芽米 麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 バター 白ゴマ	ゆかり 人参 小松菜	玉葱 大根 葱	902	39.9	29.2
17	火	○	カレーパン ポークビーンズ フルーツヨーグルト	鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム セロリー にんにく みかん 缶 もも 缶 パイン 缶	893	40.6	25.8
18	水	○	胚芽ご飯 鯖の胡麻味噌焼 おひたし ししゃべこと汁 郷土食 岩手	鯖 味噌 かつお節 豚肉 焼き豆腐 いんげん豆 さば節 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 昆布	胚芽米 こんにゃく じゃが芋	白ゴマ 油	ほうれん草 人参	キャベツ ごぼう 椎茸 大根 葱	829	38.7	23.6
19	木	○	ビビンバ 卵とコーンのスープ	鶏肉 油揚げ 豚肉 味噌 さば節	牛乳 わかめ きびなご	胚芽米 もち米 麦 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	油 白ゴマ ごま油	人参 小松菜 葉葱	切干し大根 生姜 葱 だけのご 椎茸 もやし 胡瓜 とうもろこし 缶	868	34.3	24.5
20	金	○	大根ご飯 きびなごのたつた揚げ 和風ワンタンスープ わかめサラダ	豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	胚芽米 麦 砂糖 でん粉	黒ゴマ ごま油 白ゴマ 油	唐辛子 青梗菜 ほうれん草 人参	生姜 にんにく 玉葱 だけのご 椎茸 胡瓜 キャベツ	755	30.0	23.2
23	月	○	胡麻ご飯 四川豆腐 中華サラダ	いわし 生揚げ さば節 味噌	牛乳 昆布	胚芽米 砂糖	ごま油	南瓜 さやいんげん	梅干し 生姜 もやし 胡瓜 キャベツ 玉葱	805	34.1	22.8
24	火	○	胚芽ご飯 いわしの梅煮 胡瓜ともやしのゴマ酢 味噌汁	豚肉 レンズ豆	チーズ 牛乳	スバゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油	唐辛子 人参 トマト	茄子 にんにく 玉葱 胡瓜 キャベツ もやし とうもろこし 缶 くだもの	842	33.8	27.7
25	水	○	茄子とトマトのスパゲティ キャベツとコーンのサラダ くだもの	鶏肉 油揚げ さば節 味噌 豆腐	ひじき 牛乳 わかめ	胚芽米 もち米 麦 砂糖 こんにゃく でん粉	油 白ゴマ	人参 小松菜	にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ 切干し大根 葱	841	36.5	31.8
26	木	○	ひじきご飯 甘辛唐揚げ 即席漬 味噌汁	豚肉 コチュジャン 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	胚芽米 麦 砂糖 でん粉	マヨネーズ 油 ごま油 白ゴマ	人参 いら	にんにく 椎茸 だけのご キャベツ 玉葱 もやし 葱	861	34.2	29.6
27	金	○	韓国風焼肉丼 わかめスープ	きす 卵 さば節 生揚げ 味噌	牛乳 青のり	胚芽米 もち米 砂糖 小麦粉	黒ゴマ 油	小松菜 人参	枝豆 胡瓜 キャベツ 茗荷 生姜 切干し大根 葱	822	35.2	23.6
30	月	○	枝豆ご飯 きすの磯辺揚げ 野菜の薬味和え 味噌汁 練馬区内産枝豆使用									

* 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	820	30	25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	140	3	6.5	3
今月の平均	833	33.5	28.2	428	3.7	335	0.6	0.6	37	146	4.3	7.4	3.5