

令和元年6月の献立表



練馬区立西神中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整へて(カカリ)にくくする			主にエネルギーにさる		エネルギー Kcal たんぱく質
		魚・肉・卵 豆・豆製品	魚・乳類 野菜類	大豆類	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・いも類 砂糖類	油類 種別	油類 種別		
3月	麦ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 さばの西京焼、白菜のあさづけ	さばのみそ汁 さばのみそ汁	豚肉	人参	白菜 大根 生姜 玉ねぎ ねぎ	米 麦 ごろ じゃがいも	ごま		837 30.0	
4火	大豆おこわ はりばりづけ 目ごし 飛鳥汁	大豆おこわ 目ごし	豚肉 鶏肉 目ごし	人参 小松菜 大根葉	きゅうり 切り大根 大根	米 もち米 ぶら じゃがいも 春雨	米油	804 32.2		
5水	バナナトースト わかめサラダ コーンシチュー	バナナ わかめ	豚肉 鶏肉	人参 パセリ	バナナ レモン じゃがいも きゅうり 玉ねぎ ホルモン クリームシチュー	バナナ グラニュー糖 さとう じゃがいも 小麦粉	バター ごま油 米油	808 26.5		
6木	麦ごはん ちくわととうがんのみそ汁 トシンのつゆ焼き アスパラポテト	トシンのみそ汁 トシンのみそ汁	豚肉	人参 グリーンアスパラ 大根葉	ちくわ 大根 しょうゆ ねぎ	米 麦 じゃがいも	バター	787 29.7		
7金	山菜おこわ かぶのあさづけ えのきの佃煮汁 わらびもち	山菜おこわ えのきの佃煮汁	豚肉 卵	人参 ごぼう 小松菜	せらまい わらび 山菜 切りかぶ えのき きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 もち米 さとう 小麦粉 わらび粉	ごま	841 28.6		
10月	冷やしあじのまうとん しゃもじ 揚げ 揚げ 揚げ	冷やしあじ しゃもじ	豚肉 卵	人参 小松菜 粉寒天	きゅうり じゃがいも	うどん スライス さとう 小麦粉 米粉 黒砂糖	ごま 米油	859 40.8		
11火	梅わかご飯 おみたし いしの梅煮 すいとん	梅わかご飯 いしの梅煮	豚肉 かつお	人参 小松菜 ほうしん草 大根葉	梅干し 梅 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 さとう 小麦粉 米粉	ごま	840 34.9		
12水	あじのめかき揚げ丼 野菜のみそ汁 豆腐漬	あじのめかき揚げ 野菜のみそ汁	豚肉 揚げ豆腐	人参 明日葉 大根葉 かぶ菜	玉ねぎ ほうしん草 きゅうり ごぼう かぶ 大根	米 玄米 小麦粉 米粉 さとう じゃがいも	米油	797 27.0		
13木	麦ごはん つゆ餃子汁 生揚げとちくわのみそ汁	麦ごはん つゆ餃子汁	豚肉 生揚げ	人参 ピザ 赤唐辛子 大根葉	生姜 白菜 ちくわ いたけ ちくわ ねぎ 大根	米 麦 ぶら 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま油	821 35.3		
14金	野菜チーズサンド ハジリコスパゲター あじのピカタ 麦入りミネストローネ	野菜チーズサンド あじのピカタ	豚肉 卵 鶏肉	人参 パセリ トマト	きゅうり レモン 白菜 玉ねぎ スティック セロリ	パン 小麦粉 スライス じゃがいも 大根	米油 サラダ油	830 37.5		
17月	もち麦ごはん 親子煮 きのこと汁	もち麦ごはん 親子煮	豚肉 卵 かまぼこ	人参 わかめ	玉ねぎ 白菜 ねぎ グリーンピース ちくわ えのき じゃがいも	米 麦 じゃがいも さとう	米油	810 32.4		
18火	しめじごはん すんだもち 実をくさみのみそ汁	しめじごはん すんだもち	豚肉 揚げ豆腐	人参 大根葉	ごぼう じゃがいも 玉ねぎ 大根 ねぎ 枝豆	米 麦 じゃがいも 白玉粉 さとう	ごま 米油	826 31.5		
19水	麦ごはん *キャバツのごま酢あえ さばのピリ辛焼き とうがんのみそ汁	麦ごはん さばのピリ辛焼き	さばのみそ汁	人参 小松菜 大根葉	キャバツ じゃがいも 生姜 きゅうり しょうゆ ねぎ 大根	米 麦 さとう 小麦粉 じゃがいも	ごま	824 29.3		
20木	ぶきと白のこのすし お新香 ぶくさ卵 うすくず汁	ぶきと白のこのすし ぶくさ卵	豚肉 とうふ かまぼこ 卵	人参 小松菜 ほうしん草 大根葉	いたけ かに ちくわ ちくわ 山菜 紅生姜 きゅうり かぶ 大根 えのき しめじ ねぎ	米 さとう 小麦粉 じゃがいも	米油	820 35.4		
21金	沖繩そば サターアダンギ ゴマヤの梅あえ	沖繩そば ゴマヤの梅あえ	豚肉 卵	人参 小松菜 大根葉	大根 ねぎ しょうゆ 梅干し	うどん さとう 小麦粉 ごま油	米油 ピタパン	857 28.4		
24月	魚ごはん じゃがいもと野菜のみそ汁 ひいきり厚揚げ 野菜のあじのあえ	魚ごはん ひいきり厚揚げ	魚 豚肉 とうふ 卵	人参 小松菜 大根葉	玉ねぎ 白菜 いたけ レモン キャバツ じゃがいも ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま 米油	841 37.6		
25火	きんご飯 野菜のアモンドあえ ぶかの生姜焼 にらたま汁	きんご飯 ぶかの生姜焼	鶏肉 とうふ 卵	人参 小松菜 にら	生姜 じゃがいも 白菜 ねぎ	米 きんご さとう じゃがいも	米油 アモンド	787 40.2		
26水	麦ごはん しめじとぶきのきくらぶ汁 豆あじの南蛮漬 ぶくね汁	麦ごはん しめじとぶきのきくらぶ汁	あじ とうふ とうふ 卵	人参 昆布	ねぎ 山菜 じゃがいも いたけ 生姜 白菜	米 麦 小麦粉 小麦粉 さとう	米油	830 36.0		
27木	ウィンナーロールパン フルーツサラダ 大豆シチュー	ウィンナーロールパン 大豆シチュー	とうふ 卵 ウィンナー 大豆	人参 鶏肉 しょうゆ	キャバツ きゅうり かんぴょう りんご 白菜 セロリ 玉ねぎ グリーンピース	強力粉 さとう じゃがいも 小麦粉	米油 バター	820 29.5		
28金	焼きたてきり 豚汁 中華サラダ	焼きたてきり 豚汁	豚肉 揚げ豆腐 卵	人参 大根葉	いたけ じゃがいも きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう はちまき じゃがいも ごま油	米油 ごま油	852 29.3		

*19日(水)のキャバツは、地場産の丸キャバツ(全校一斉)です。

食材料購入時の都合で献立を変更する場合があります。