令和5年度

6月 献立表

練馬区立石神井中学校

実施日 日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	○	ホットドッグ・ハニーサラダ 白花豆のポタージュ 牛乳の日	ソーセージ 花豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	トマトピューレ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも はちみつ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	801	15.2
2	金	○	麦ごはん・生揚のみそ炒め いも団子汁	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油	820	15.8
5	月	○	たくあんごはん・かみかみつくね 茎わかめのサラダ・根菜汁 かみかみメニュー	鶏肉 みそ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん	たくあん ごぼう 生姜 きゅうり ねぎ もやし 大根	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 白ごま	758	18.1
6	火	○	古代黒米ごはん・さつまあげ おひたし・みそけんちん汁 芒種（ぼうしゅ）	たらすり身 豆腐 鶏肉 卵 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 白菜 もやし たまねぎ 大根 ねぎ えのきたけ	米 黒米 小麦粉 こんにゃく 里いも	米ぬか油	773	16.5
7	水	○	麦ごはん・練馬キャベツメンチ 北海汁・果物(バレンシアオレンジ) 練馬キャベツ一斉給食	豚肉 卵 レンズ豆 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ コーン えのきたけ バレンシアオレンジ	米 麦 米粉 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 バター	835	14.9
8	木	○	練馬スパゲティ まぜっこサラダ・フルーツポンチ	まぐろ缶 かつお節 大豆 赤えんどう豆	牛乳 しらす干し のり 寒天	大根葉	大根 レモン きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 桃缶	スパゲッティ 砂糖 みずあめ	オリーブ油 米ぬか油 白ごま	738	17.3
9	金	○	あじさいごはん・魚の照り焼き 五目春雨・もずくのみそ汁 入梅	黒大豆 ぶり 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 もずく	みつば にんじん 小松菜	梅干し 生姜 干しいたけ たけのこ もやし ねぎ	米 もち米 春雨 砂糖	米ぬか油	742	19.3
12	月	○	麦ごはん・いかくんサラダ 豆腐の中華煮・あじさいゼリー	さきいか 豚肉 えび うずら卵 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ 白菜 ぶどうジュース	米 麦 砂糖 片栗粉 カルピス	ごま油 白ごま 米ぬか油	792	18.8
13	火	○	ビーンズカレーピラフ オムレツ・豆腐と木耳のスープ	大豆 ベーコン ひよこ豆 卵 豚肉 豆腐	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく 大根 きくらげ ねぎ えのきたけ	米 玄米 じゃがいも 片栗粉	バター 米ぬか油	759	16.1
16	金	○	こぎつねごはん・ししゃもの石垣フライ 野菜椀・果物(さくらんぼ) さくらんぼ食べ比べ	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	ごぼう グリンピース 大根 ねぎ さくらんぼ	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油 白ごま 黒ごま	846	16.6
19	月	○	あわごはん・まぐろのごまみそだれ 野菜の生姜醤油・コムタンスープ 食育の日	かじき みそ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	キャベツ 大根 生姜 もやし 干しいたけ キムチ ねぎ	米 あわ 片栗粉 小麦粉 砂糖	白すりごま 米ぬか油 白ごま	759	17.2
20	火	○	麦ごはん・ひじきふりかけ 野菜のうま煮・みそ汁	かつお節 鶏肉 いか 竹輪 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	大根 ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく 里いも	白ごま 米ぬか油	748	18.1
21	水	○	ホイコーロー麺 おさつチップス・ミニトマト	みそ 豚肉	牛乳	にんじん ミニトマト	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ	中華めん 片栗粉 さつまいも 砂糖 粉糖	米ぬか油 ごま油	748	14.9
22	木	○	麦ごはん・鮭のチャンチャン焼き きゅうりの中華漬け・いものこ汁	鮭 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 里いも こんにゃく	バター ごま油 白ごま 米ぬか油	752	20.6
23	金	○	あんかけチャーハン 中華スープ・果物(メロン) メロン食べ比べ	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	コーン 生姜 たまねぎ たけのこ もやし 干しいたけ グリンピース 白菜 メロン	米 春雨 片栗粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油	732	16.0
26	月	○	炒り玄米ごはん・松風焼き ごまあえ・畑汁	豚肉 鶏肉 みそ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	もやし ねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう 大根	米 玄米 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 白ごま 白すりごま 米ぬか油	745	17.3
27	火	○	麦ごはん・さばのみそ煮 五目きんぴら・スイミータン	さば さつま揚げ 卵 みそ	牛乳	にんじん	生姜 ごぼう たけのこ コーン ねぎ れんこん とうがらし	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉	米ぬか油	779	17.2
28	水	○	ごまと青大豆のごはん・ひじき入り厚焼き卵 アスパラ入りサラダ・みそ汁	大豆 豚肉 卵 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん アスパラガス	干ししいたけ たまねぎ きゅうり 白菜 ねぎ ごぼう 大根 かぶ	米 もち米 きび 砂糖 じゃがいも	黒ごま 米ぬか油 ごま油 白ごま	804	17.5
29	木	○	揚げパン 切り干し大根のサラダ・ポトフ	きな粉 豚肉 まぐろ缶	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり 生姜 にんにく たまねぎ キャベツ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	白すりごま 米ぬか油 白ごま	757	15.8
30	金	○	プルコギ丼 野菜のごまみそあえ・水無月 夏越の祓（なごし はらえ）	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ もやし りんご 生姜 にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 上新粉 甘納豆	米ぬか油 ごま油 白ごま	750	14.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

◎28日(水) 2年生はオーケストラ鑑賞教室のため、給食がありません。お弁当のご用意をお願いします。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	772	16.9	30.5	3.4	386	126	3.4	257	0.36	0.50	18	7.8