

6月 献立表

令和元年度

練馬区立石神井西中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 献立内容 | | | | 栄養価 | | | |
|----|----|--|--|--|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|--|
| | | | 赤の食品 血や肉になる | 黄色の食品 働く力になる | 緑の食品 体の調子を整える | たんぱく質 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | |
| 4 | 火 | ごはん 鯖の味噌煮 五目きんぴら・みぞれ汁 | 牛乳 まさば 白みそ 削り節 鶏もも肉 木綿豆腐 あらねはんぺん | 米 三温糖 米ぬか油 こんにゃく 片栗粉 | しょうが にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん なめこ えのきたけ こまつな ねぎ | 772 | 17.2 | 26 | 2.8 | |
| 5 | 水 | しっぽくうどん ポテたこフライ 果物 | 削り節 鶏もも肉 油揚げ 牛乳 板なしかまぼこ たこ ベーコン あおのり | うどん 白いりごま じゃがいも 片栗粉 米ぬか油 三温糖 | にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ こまつな しょうが(酢漬) 小玉すいか | 810 | 15.6 | 27 | 2.9 | |
| 6 | 木 | 炒り玄米ごはん 松風焼き きゅうりの中華漬け・畑汁 | 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ たまご 削り節 白みそ | 米 玄米 パン粉 三温糖 ごま油 白いりごま 米ぬか油 じゃがいも | ねぎ にんじん しいたけ きゅうり ごぼう だいこん こまつな | 786 | 17.1 | 28 | 4.5 | |
| 7 | 金 | チャーハン ししゃものカレー揚げ 春雨スープ | たまご 豚かた肉 牛乳 ししゃも ベーコン | 米 むぎ ごま油 米ぬか油 三温糖 薄力粉 普通はるさめ | しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリーンピース しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい こまつな | 783 | 16.8 | 32 | 3.3 | |
| 10 | 月 | あぶたま井 ツナドレサラダ あじさいゼリー | 削り節 油揚げ なた たまご 牛乳 まぐろ缶詰(ツナ) 寒天 | 米 むぎ 三温糖 米ぬか油 ごま油 カルビス | しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン こまつな ぶどうジュース | 790 | 14.4 | 27 | 1.9 | |
| 11 | 火 | ごはん いわしの梅煮 おひたし・根菜汁 | 牛乳 まいわし(筒切) まこんぶ 削り節 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ | 米 上白糖 じゃがいも | しょうが 梅干し塩漬 こまつな はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 775 | 22 | 20 | 6.3 | |
| 12 | 水 | 麦ごはん みそドレッシングサラダ 豆腐の中華煮 | 牛乳 赤みそ 豚ひき肉 むきえび 木綿豆腐 | 米 むぎ 三温糖 米ぬか油 ごま油 片栗粉 | キャベツ にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく しいたけ たけのこ はくさい | 782 | 16.2 | 28 | 2.3 | |
| 13 | 木 | あじさいご飯 魚の照り焼き 五目春雨・道産子汁 | 黒大豆 牛乳 ぶり 鶏ひき肉 削り節 豚ばら肉 白みそ 赤みそ | 米 もち米 米ぬか油 普通はるさめ 三温糖 こんにゃく じゃがいも 有塩バター | 梅干し 糸みつば しょうが にんじん しいたけ たけのこ こまつな だいこん コーン キャベツ ねぎ | 839 | 17.5 | 30 | 3.2 | |
| 14 | 金 | ツナトースト 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト | まぐろ缶詰(ツナ) プロセスチーズ 牛乳 鶏もも肉 いんげんまめ 生クリーム ベーコン | 食パン マヨネーズ 米ぬか油 じゃがいも | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレー | 787 | 16.3 | 39 | 3.8 | |
| 17 | 月 | 青大豆ごはん さつまあげ キャベツのゆかり和え・野菜 畑 | 青大豆 牛乳 すけとうたら 木綿豆腐 たまご 削り節 油揚げ 白みそ | 米 もち米 三温糖 白いりごま 米ぬか油 薄力粉 こんにゃく じゃがいも | にんじん ごぼう しょうが キャベツ だいこん ねぎ | 770 | 17 | 27 | 2.9 | |
| 18 | 火 | ホイコーロー麺 茎わかめのサラダ みたらし団子 | 白みそ 赤みそ 豚かた肉 牛乳 きわかめ | 蒸し中華めん 米ぬか油 三温糖 片栗粉 ごま油 冷凍白玉 上白糖 | にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし | 815 | 13.6 | 23 | 5.6 | |
| 19 | 水 | ごはん まぐろのごまみそだれ ねりまキャベツの和え物 かき玉汁 | 牛乳 めかじき 赤みそ 削り節 木綿豆腐 たまご | 米 片栗粉 薄力粉 米ぬか油 三温糖 白いりごま | しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ほんしめじ ねぎ | 806 | 17.3 | 28 | 2.5 | |
| 20 | 木 | ココアパン ポークシチュー さつまいも入りサラダ | 牛乳 豚もも肉 いんげんまめ 生クリーム | ココアパン 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 さつまいも 米ぬか油 三温糖 | にんじん セロリー たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー キャベツ もやし にんにく レモン | 806 | 13 | 35 | 3.1 | |
| 21 | 金 | ごはん・ひじきふりかけ 切り干し大根のサラダ 韓国風肉じゃが | 牛乳 ひじき 粉かつお まぐろ缶詰(ツナ) 豚もも肉 | 米 白いりごま 三温糖 米ぬか油 じゃがいも ごま油 | 切干しだいこん にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ さやいんげん | 812 | 13.8 | 23 | 2.3 | |
| 24 | 月 | ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 ごま和え 油揚げと豆腐の味噌汁 | 牛乳 大豆 めかじき 削り節 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ | 米 米ぬか油 さつまいも 片栗粉 三温糖 白いりごま 白すりごま | しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ | 842 | 14.9 | 27 | 2.7 | |
| 25 | 火 | スパゲティナポリタン かりかりサラダ スイートポテトパイ | ベーコン 牛乳 | スパゲティ 米ぬか油 ごま油 三温糖 さつまいも ぎょうざの皮 薄力粉 | セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレー ピーマン ごぼう もやし キャベツ | 787 | 11.5 | 33 | 3.6 | |
| 26 | 水 | 深川ご飯 ツナの南部焼き 即席漬け・利休汁 | あさり 油揚げ 刻み昆布 牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 まぐろ缶詰(ツナ) たまご 削り節 赤みそ 白みそ | 米 むぎ 片栗粉 薄力粉 黒いりごま 白いりごま こんにゃく 白すりごま 白練りごま | しょうが さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん こまつな ねぎ | 814 | 17.5 | 30 | 3.7 | |
| 27 | 木 | 焼きカレーパン 大根入りポトフ 小松菜とツナのサラダ | 豚ひき肉 たまご 牛乳 ウインナー まぐろ缶詰(ツナ) | ショートニングパン 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 米ぬか油 三温糖 | にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ コーン キャベツ こまつな | 858 | 13.9 | 38 | 3.9 | |
| 28 | 金 | こぎつねごはん 茶碗蒸し・石狩汁 果物 | 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 削り節 まこんぶ たまご 鶏むね肉 板なしかまぼこ 鮭 木綿豆腐 赤みそ | 米 米ぬか油 三温糖 こんにゃく じゃがいも | ごぼう にんじん グリーンピース たけのこ しいたけ 糸みつば だいこん さくらんぼ | 775 | 18.5 | 24 | 3.3 | |

献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

今月の果物は小玉すいか、さくらんぼの予定です。



一人当たり平均栄養摂取量

| | エネルギー | | たんぱく質 | | 脂質 | | カルシウム | | 鉄 | | ビタミン | | | 食物繊維 | | 食塩相当量 | |
|-------|-------|-------|-------|------|-----|------|-------|------|----|-------|-------|------|------|------|---|-------|--|
| | kcal | % | g | % | mg | % | mg | % | mg | % | AugRE | B1mg | B2mg | Cmg | g | % | |
| 今月の平均 | 800 | 16 | 28.7 | 38.2 | 3.5 | 28.4 | 0.42 | 0.59 | 39 | 5.8 | 3.4 | | | | | | |
| 摂取基準 | 830 | 13-20 | 20-30 | 450 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 30 | 6.5以上 | 2.5未満 | | | | | | |

たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合(エネルギー比率)を示しています。