

6月 献立表

令和2年度

練馬区立石神井西中学校

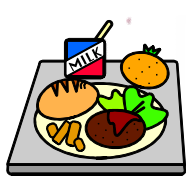
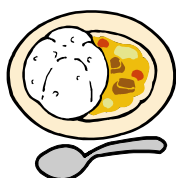
日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
15	月	○	ハニートースト 牛乳 大豆とコーンのシチュー	牛乳 とり肉 大豆 クリーム	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉	レモン たまねぎ にんじん コーン	878	13.4	37	3.1
16	火	○	ドライカレー 牛乳	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター	にんにく 生姜 セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース	787	13.9	23.7	2.4
17	水	○	麻婆なす豆腐丼 牛乳	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 油	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ なす	756	15.2	26.9	2.5
18	木	○	チキンライス 牛乳 ABCスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 マカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン セロリー グリンピース キャベツ にんにく にんじん さやいんげん	776	13.5	24.8	3
19	金	○	中華丼 牛乳	豚肉 えび 牛乳	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ しめじ 白菜 チンゲンサイ	676	15.3	21.4	1.8
22	月	○	鶏肉とごぼうピラフ 牛乳 ポトフ	とり肉 牛乳 ベーコン ウィンナー	米 大麦 米ぬか油 バター ジャガ芋	にんじん ごぼう 枝豆 にんにく セロリー たまねぎ キャベツ	810	13.1	30.6	2.2
23	火	○	コメッコハヤシライス 牛乳	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース	779	10.9	23.6	3
24	水	○	ホイコーロー丼 牛乳	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ	747	13.8	25.7	2.3
25	木	○	揚げパン(ごまきなご) 牛乳 コメッコトマトシチュー	きな粉 牛乳 豚肉	ミルクパン 油 白すりごま 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋 米粉 ざらめ	生姜 にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ トマト缶 グリンピース	721	13.8	36.4	2.5
26	金	○	じゃこと小松菜のチャーハン 牛乳 手作りワンタンスープ	豚肉 ちりめんじゃこ なると 牛乳 豚ひき肉	米 大麦 ごま油 ワンタンの皮 米ぬか油	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 生姜 にんにく キャベツ きくらげ チンゲンサイ	757	14.1	26.9	2.8
29	月	○	コーンピラフ 牛乳 ポトフ	とり肉 牛乳 ベーコン ウィンナー	米 大麦 米ぬか油 バター ジャガ芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー キャベツ	838	12.5	31.1	2.4
30	火	○	コメッコポークカレーライス 牛乳	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖 米粉 ざらめ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ズッキーニ	773	10.5	26.1	1.8

※ 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。

一人当たりの平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	775	13.3	28	327	2.3	222	0.36	0.45	18	5.3	2.5
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。



石神井西中学校のホームページでは
毎日の給食を写真と共に紹介しています。
お時間ありましたら、ぜひご覧ください

