



6月 献立表



令和3年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	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	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
5/31	月	○	ジャンバラヤ フライドチキン ABCスープ	とり肉 ウィンナー 牛乳 豚肉	米 大麦 ごま油 片栗粉 米ぬか油 揚げ油 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン 生薑 セロリー キャベツ さやいんげん	842	15.2	31.2	3.2
6/2	水	○	豆腐あんかけ丼 まぜっこサラダ えのきのすまし汁	豚肩 みそ 豆腐 牛乳 しらす干し 大豆 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生薑 たまねぎ 白菜 干しいたけ にんじん きゅうり 大根 キャベツ えのきたけ ねぎ 小松菜	789	16.3	27.7	4.4
3	木	○	青大豆ごはん 魚のごま衣揚げ キャベツのゆかり和え 野菜椀	大豆 牛乳 あじ 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 黒ごま 小麦粉 白ごま 揚げ油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ 大根 にんじん 小松菜 ねぎ	832	16.9	30.4	3.5
4	金	○	セサミパン コールスローサラダ コメッコトマトシチュー	牛乳 豚肉 大豆	セサミパン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 米粉 ざらめ	キャベツ にんじん コーン にんにく 生薑 たまねぎ セロリー トマトビュレ トマト缶 グリーンピース	829	15.4	31.7	3.3
7	月	○	麦ごはん 鯖の味噌煮 ごま和え 沢煮椀	牛乳 さば みそ とり肉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 白すりごま ごま油 こんにゃく 片栗粉	生薑 ほうれん草 もやし にんじん 大根 たけのこ ねぎ 小松菜	825	17.3	29.6	2.6
8	火	○	たくあん入りご飯 かみかみつくね おひたし 根菜汁	しらす干し 牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 白ごま 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たくあん ごぼう 生薑 小松菜 白菜 もやし にんじん 大根 ねぎ	787	17.3	27.6	3.9
9	水	○	回鍋肉丼 春雨スープ みたらし団子	みそ 豚肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白玉団子	にんにく ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ 生薑 ピーマン えのきたけ 白菜 小松菜	809	12.5	22.2	3.5
10	木	○	ツナトースト ポトフ 茎わかめのサラダ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 とり肉 ベーコン ウィンナー わかめ	食パン マヨネーズ (エッグ フリー) 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	778	15.9	45.8	4.3
11	金	○	枝豆入り梅ご飯 おから入りメンチカツ 根菜汁	牛乳 豚ひき肉 おから 卵 厚揚げ 油揚げ みそ	米 大麦 白ごま 米ぬか油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	カリカリ梅刺し 枝豆 にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	897	14.6	29.0	3.1
14	月	○	炒り玄米ごはん 松風焼き 野菜ナムル 田舎汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 卵 鶏むね 厚揚げ	米 玄米 パン粉 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋 片栗粉	ねぎ にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 にんにく 生薑 ごぼう 大根 しめじ	825	17.2	30.2	4.0
15	火	○	しょうゆラーメン メンマの炒め煮 青のりピーンズポテト	豚肉 なた 牛乳 大豆 青のり	中華めん ごま油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 揚げ油 片栗粉	生薑 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ 小松菜 しなちく	779	14.9	26.5	4.0
16	水	○	あじさいご飯 魚の照り焼き 五目春雨 畑汁	大豆 牛乳 シルバー 鶏ひき肉 みそ	米 もち米 米ぬか油 春雨 砂糖 じゃが芋	梅干し みつば 生薑 にんじん 干しいたけ たけのこ 小松菜 ごぼう 大根	789	17.5	24.4	3.3
17	木	○	スパイシーチキンカレー あさりのカリッとサラダ 果物	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 あさり	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖	にんにく 生薑 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり プラム	914	12.0	27.5	2.6
18	金	○	あわご飯 まぐろのごまみそだれ 野菜の生薑醤油 コムタンスープ	牛乳 かじき みそ 豚ひき肉 豆腐	米 あわ 片栗粉 小麦粉 揚げ油 砂糖 白すりごま 米ぬか油 白ごま	生薑 キャベツ もやし にんじん 小松菜 干しいたけ 大根 キムチ ねぎ チンゲンサイ	818	16.2	28.9	2.4
24	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 豆腐 豚ひき肉 まぐろ缶 卵 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 黒ごま 白ごま こんにゃく 白すりごま	生薑 さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 にんじん 小松菜 ねぎ	788	17.7	30.8	3.8
25	木	○	卵とじうどん ポテたこフライ 冷凍みかん	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 たこ ベーコン 青のり	うどん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 揚げ油	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 生薑 みかん	813	15.0	27.7	3.5
26	金	○	麦ごはん 家常豆腐 大豆入り中華サラダ 果物	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ 大豆	米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生薑 にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ 干しいたけ きゅうり さくらんぼ	777	15.8	28.1	2.2
29	月	○	麦ごはん のりのつくだ煮 ししゃもの石垣フライ 韓国風肉じゃが	牛乳 干しのり 子持ちししゃも 卵 豚肉	米 大麦 砂糖 揚げ油 小麦粉 パン粉 白ごま 黒ごま 米ぬか油 じゃが芋 ごま油	にんにく 生薑 たまねぎ にんじん さやいんげん	897	15.9	28.0	2.8
30	火	○	タコライス もずくスープ あじさいゼリー	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく 寒天	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 砂糖 カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 ぶどうジュース	816	15.2	25.6	3.0

◎今月の果物は、プラム・さくらんぼの予定です。

※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。

※運動会延期に伴い、5月31日給食あり・6月1日給食なしに変更になっています。※期末テスト期間(6月21~23日)は給食がありません。