



6月 献立表



令和4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)
1	水	○	ナン キャロットソースサラダ カレーポークビーンズ	牛乳 豚肉 いんげん豆 クリーム	ナン 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉	キャベツ 小松菜 コーン にんじん たまねぎ パセリ	701	16.5	38.5	3.0
2	木	○	枝豆入り梅ご飯 おから入りメンチカツ じゃが芋の味噌汁	牛乳 豚ひき肉 おから 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 白炒りごま 米ぬか油 小麦粉 パン粉 ジャガ芋	カリカリ梅かみ 枝豆 にんじん たまねぎ キャベツ 大根 小松菜 ねぎ	804	15.3	30.0	3.1
3	金	○	豆腐あんかけ丼 じゃこ入り中華サラダ えのきのすまし汁	豚肩 みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白炒りごま	生姜 たまねぎ 白菜 干しいたけ にんじん もやし ねぎ えのきたけ 小松菜	748	17.0	27.4	3.8
6	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 白炒りごま 米ぬか油 こんにやく 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 生姜 ごぼう 大根 しめじ	848	17.2	29.5	4.0
7	火	○	麦ごはん 鯖の味噌煮 おひたし 沢煮椀	牛乳 さば みそ 昆布 とり肉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにやく 片栗粉	生姜 ねぎ 小松菜 白菜 もやし にんじん 大根 だけのこ	782	18.3	30.6	2.9
8	水	○	ねり丸きゃべつの回鍋肉丼 春雨スープ みたらし団子 練馬キャベツ一斉給食	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 キャベツ ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ だけのこ ビーマン 白菜 えのきたけ 小松菜	806	13.3	21.9	4.0
9	木	○	たくあん入りご飯 かみかみつくね 根菜汁	しらす干し牛乳 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 白炒りごま 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	たくあん ごぼう 生姜 大根 にんじん ねぎ	779	17.6	28.2	3.5
10	金	○	麦ごはん いわしの蒲焼き はりはり漬け 呉汁	牛乳 いわし 刻み昆布 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 小麦粉 揚げ油 砂糖 白炒りごま 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	生姜 切干大根 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	818	15.9	28.6	2.9
13	月	○	あぶたま丼 もやしと小松菜の辛子和え つくね汁	油揚げ 卵 牛乳 鶏ひき肉 みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 片栗粉	干しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース もやし 小松菜 にんにく 生姜 ごぼう ねぎ 大根	809	17.1	28.9	3.2
14	火	○	深川ご飯 魚のごま衣揚げ 利休汁	あさり 油揚げ 刻み昆布 牛乳 あじ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 黒炒りごま 白炒りごま 揚げ油 こんにやく 白すりごま 白ねりごま	生姜 さやいんげん 大根 にんじん 小松菜 ねぎ	823	19.4	34.0	3.5
15	水	○	しょうゆラーメン メンマの炒め煮 青のりビーンズポテト	豚肉 なたと 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	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし 小松菜 しなちく	699	16.5	30.0	4.2
16	木	○	タコライス もずくスープ カルピスゼリー	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 小松菜 えのきたけ ねぎ みかん缶	811	16.4	27.2	3.0
17	金	○	チャーハン ジャンボ餃子 わかめスープ	卵 焼き豚 牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ	米 大麦 ごま油 米ぬか油 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 油 ジャガ芋	干しいたけ にんじん だけのこ ねぎ にんにく グリンピース 生姜 キャベツ いら えのきたけ	722	16.6	33.5	3.6
23	木	○	スパイシーチキンカレー ハニーサラダ 果物	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 小麦粉 ざらめ 揚げ油 米油 はちみつ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり さくらんぼ	841	12.5	28.7	2.8
24	金	○	麦ごはん 肉じゃが しそひじきふりかけ ししゃもの磯辺揚げ	牛乳 ひじき かつお節 ししゃも 卵 青のり 豚肉	米 大麦 砂糖 白炒りごま 米ぬか油 小麦粉 ジャガ芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん	850	17.9	25.6	2.5
27	月	○	青大豆ごはん チキンチキンごぼう 野菜椀	大豆 牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 片栗粉 揚げ油 白炒りごま こんにやく ジャガ芋	ごぼう 枝豆 大根 にんじん 小松菜 ねぎ	842	14.6	30.4	3.0
28	火	○	スパゲティナポリタン 野菜のガーリックソテー ブルーベリーマフィン	ベーコン チーズ 牛乳 ヨーグルト 卵	スパゲティ 米ぬか油 オリーブ油 小麦粉 グラニュー糖	セロリー たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ ビーマン にんにく キャベツ コーン 小松菜 ブルーベリー	719	14.2	35.3	3.4
29	水	○	あわご飯 野菜の生姜醤油 まぐろのごまみそだれ 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	生姜 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 チンゲン菜	797	17.1	30.4	2.5
30	木	○	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 白炒りごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ だけのこ 干しいたけ きゅうり フラム	783	16.0	29.0	2.4

◎今月の果物は、フラム・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。

※期末テスト期間（6月20～22日）は給食がありません。