

6月のこんだて



大泉中学校



1(水)	2(木)	3(金)
788kcal 25.3g 牛乳 ビスキュイパン マーガリンサンド ミネストローネ コーヒーゼリー	938kcal 26.9g 牛乳 カレーライス もやしのサラダ	848kcal 33.7g 【歯の衛生週間献立】 五穀ごはん イカと大豆のかりんとがらめ カミカミサラダ じゃがいもの味噌汁

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
797kcal 31.1g 牛乳 豚肉の味噌炒め丼 ハニーサラダ	802kcal 33.8g 牛乳 千リドックパン ポ・ト・フ くだもの	885kcal 33.1g 牛乳 練馬スパゲティー ジャガバター じゃこ入りサラダ	796kcal 33.0g 牛乳 いわしの蒲焼き丼 キャベツのからし和え 沢煮椀	783kcal 29.2g 【入梅献立】 牛乳 肉じゃが 梅ちりめんごはん ピリ辛きゅうり あじさいゼリー
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
845kcal 30.7g 牛乳 シュガーパン チーズサンド ミートボールシチュー くだもの	802kcal 34.4g 牛乳 ツナライス 卵焼き中華風あんかけ 青梗菜としめじのスープ	831kcal 39.8g 牛乳 大豆ごはん 鯖の塩焼き 野菜のおかか和え 大根の味噌汁	中間考査 	850kcal 29.3g ジョア ジャージャー麺 カラフルサラダ くだもの
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
788kcal 39.4g 【郷土食～千葉県～】 牛乳 ごはん 野沢菜のふりかけ さんが焼き 豚汁	856kcal 36.3g 牛乳 ビビンバ キムチスープ	828kcal 38.9g 牛乳 ミルクパン タンドリーチキン フライドポテト 野菜の千切りスープ	810kcal 33.6g 牛乳 ごはん 肉豆腐 もやしのからし和え 抹茶みるくゼリー	769kcal 32.8g 牛乳 冷やしきつねうどん かき揚げ ミニトマト
27(月)	28(火)②、2-⑩	29(水)	30(木)	【生徒1回あたりの 平均摂取栄養価】 学校給食実施基準 エネルギー 850kcal たんぱく質 19～35g 大泉中学校 エネルギー 821kcal たんぱく質 33.1g
769kcal 36.3g 牛乳 練馬ごはん さわらの西京焼き お浸し かきたま汁	824kcal 32.4g 牛乳 あんかけチャーハン 真珠団子	817kcal 37.5g 牛乳 胚芽パン 豆腐ミートグラタン ベーコンと野菜のスープ	812kcal 26.6g 牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜とじゃこのソテー くだもの	

平成23年 6月

6つの基礎食品群とその働き

日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	夕食に取り入れてほしいもの
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	水	ビスキュイパン マーガリンサンド ミネストローネ コーヒゼリー	○	卵 豚肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 キャベツ にんにく しょうが トマト缶詰	胚芽パン 小麦粉 砂糖 黒砂糖パン ジャがいも	アーモンド 油 バター マーガリン	きのご類
2	木	カレーライス もやしのサラダ	○	豚肉	牛乳	にんじん	玉葱 しょうが にんにく トマト缶詰 福神漬 もやし きゅうり どうもろこし	大麦 米 ジャがいも 小麦粉 中さら糖 砂糖	バター 油 ごま油	緑黄色野菜
3	金	【歯の衛生週間献立】 五穀ごはん ジャがいもの味噌汁 イカと大豆のかりんとがらめ カミカミサラダ	○	イカ 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	しょうが 大根 きゅうり ねぎ	米 もち米 赤米 黒米 大麦 もちきび 砂糖 でんぷん	油	果物類
6	月	豚肉の味噌炒め丼 ハニーサラダ	○	豚肉 かまぼこ 味噌	牛乳	にんじん 青ピーマン フロccoli	玉葱 たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 大麦 砂糖 はちみつ でんぷん ジャがいも	油 ごま油	芋類
7	火	チリドックパン ポ・ト・フ メロン	○	豚肉 フランクフルト ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	玉葱 キャベツ ほんしめじ メロン	コッペパン 砂糖 小麦粉 ジャがいも	油	魚介類
8	水	練馬スパゲティー ジャがバター ジャこ入りサラダ	○	マクロ缶詰	牛乳 のり ちりめん	にんじん	大根 キャベツ きゅうり 玉葱	スパゲティー 砂糖 ジャがいも	油 マーガリン	肉類
9	木	いわしの蒲焼き丼 キャベツのからし和え 沢煮椀	○	いわし 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 干し椎茸	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま	乳製品
10	金	【入梅献立】 梅ちりめんごはん 肉じゃが ピリ辛きゅうり あじさいゼリー	○	豚肉 焼きちくわ	牛乳 寒天 ちりめん	にんじん いんげん	玉葱 きゅうり ぶどうジュース	米 大麦 ジャがいも 砂糖 こんにやく 乳酸菌飲料	油 ごま油	淡色野菜
13	月	シュガーパン チーズサンド ミートボールシチュー びわ	○	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	玉葱 しょうが にんにく びわ	コッペパン 砂糖 黒砂糖パン でんぷん 小麦粉 ジャがいも	マーガリン 油 バター	きのご類
14	火	ツナライス 卵焼き中華風あんかけ 青梗菜としめじのスープ	○	マクロ缶詰 ベーコン 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ニラ 青梗菜	玉ねぎ どうもろこし グリンピース 干し椎茸 たけのこ ほんしめじ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	海藻類
15	水	大豆ごはん 鯖の塩焼き 野菜のおかか和え 大根の味噌汁	○	大豆 鶏肉 鯖 鰹節 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 大根の葉	ごぼう キャベツ 大根	米 もち米 砂糖	油 ゴマ	卵類
17	金	ジャージャー麺 カラフルサラダ 小玉すいか	ジョア	豚肉 大豆 味噌 中華味噌	ジョア	にんじん 赤ピーマン	もやし きゅうり ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 小玉すいか	蒸し中華めん 砂糖 でんぷん ジャがいも	油 ごま油	小魚類
20	月	【郷土料理～千葉県～】 ごはん 野沢菜のふりかけ さんが焼き 豚汁	○	鱈 卵 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳 しらす干し	野沢菜 にんじん しそ 小松菜	ねぎ しょうが 玉葱 大根 ごぼう えのきだけ	米 砂糖 こんにやく ジャがいも	ゴマ 油 ごま油	乳製品
21	火	ビビンバ キムチスープ	○	豚肉 卵 豆腐	牛乳	ニラ にんじん	ぜんまい しょうが にんにく もやし 白菜 大根 ほんしめじ キムチ	米 大麦 春雨 砂糖	油 ゴマ ごま油	小魚類
22	水	ミルクパン タンドリーチキン フライドポテト 野菜の千切りスープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉葱 にんにく しょうが セロリ キャベツ	ミルクパン ジャがいも	油	魚介類
23	木	ごはん 肉豆腐 もやしのからし和え 抹茶みるくゼリー	○	豚肉 豆腐	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん	玉葱 干し椎茸 白菜 ねぎ もやし	米 こんにやく 砂糖 車ふ	油	種実類
24	金	冷やしきつねうどん かき揚げ ミニトマト	○	油揚げ 焼きちくわ エビ いか	牛乳	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし 玉葱 ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	豆類
27	月	練馬ごはん さわらの西京焼き お浸し かきたま汁	○	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 豆腐 卵	牛乳	にんじん 大根の葉 小松菜 ほうれん草	大根 しょうが キャベツ ねぎ	米 砂糖	油 ゴマ	果物類
28	火	あんかけチャーハン 真珠団子	○	卵 豚肉 なるとう ずら卵	牛乳	にんじん 青梗菜	にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ しょうが どうもろこし	米 砂糖 でんぷん もち米	油 ごま油	豆類
29	水	胚芽パン 豆腐ミートグラタン ベーコンと野菜のスープ	○	ベーコン 豚肉 押し豆腐	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉葱 トマト缶詰 キャベツ マッシュルーム	胚芽パン 小麦粉 砂糖	油 バター	米類
30	木	ごはん ジャが芋のそぼろ煮 小松菜とじゃこのソテー さくらんぼ	○	豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 いんげん	玉葱 しょうが キャベツ さくらんぼ	米 ジャがいも 砂糖 でんぷん	油	淡色野菜

※食材料の都合により献立を変更する場合があります

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
6月分平均	821	33.1	26.6	373	3	268	0.43	0.57	23	5.8	3.9
基準値	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満

