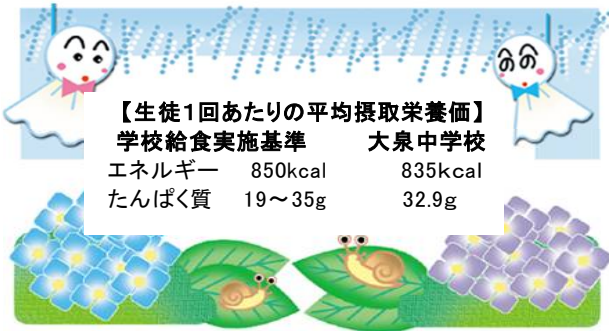


# 6月のこんだて



大泉中学校



【生徒1回あたりの平均摂取栄養価】  
 学校給食実施基準 大泉中学校  
 エネルギー 850kcal 835kcal  
 たんぱく質 19~35g 32.9g

☆小松菜、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、大根は練馬区産を使用する予定です。  
 ☆○で書かれている学年・クラスは給食がありません。  
 ☆都合により変更する場合があります。  
 ☆学校納入金引き落とし日 6/15(金)  
 (給食費含む) 予備日 6/26(火)

1(金)

831kcal 28.1g

牛乳  
 メキシカンライス  
 カリカリポテトの  
 ツナドレサラダ  
 くだもの

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
847kcal 33.6g 【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	815kcal 34.2g 牛乳 コーンマヨネーズパン りんごジャムサンド ごまドレサラダ 豆腐とエビのケチャップ煮	860kcal 34.1g 牛乳 いわしの蒲焼き丼 野菜の薬味和え 豚汁	899kcal 32.7g 牛乳 ジャージャー麺 カラフルサラダ くだもの	803kcal 36.1g 牛乳 大豆ごはん ひじき入り卵焼き 野菜のおかか和え えのきのすまし汁
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
831kcal 30.1g 【入梅献立】 牛乳 梅ちりめんごはん ワカメサラダ 肉じゃが あじさいゼリー	776kcal 36.1g 牛乳 練馬ごはん さわらの西京焼き キャベツのからし和え かきたま汁	851kcal 31.0g 牛乳 マーボー豆腐丼 ハニーサラダ	中間考査 	849kcal 36.6g 牛乳 ハムチースロールパン パンパン アスパラサラダ 鶏肉とコーンの揚げ煮
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
780kcal 26.1g 牛乳 バジルトースト ぶどうパン ミートボールシチュー くだもの	831kcal 35.6g 【郷土食～栃木県～】 牛乳 昆布ごはん 鱒(あじ)の竜田揚げ キャベツのお浸し ☆かんぴょうの卵とじ汁	872kcal 33.2g 牛乳 練馬スパゲティー ベークドポテト じゃこ入りサラダ	934kcal 25.2g 牛乳 カレーライス ひじきサラダ	806kcal 37.7g 牛乳 ごはん しらすのふりかけ 野菜のアーモンド和え 肉豆腐
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)⑩
828kcal 37.8g 牛乳 セルフフィッシュ バーガー 野菜の千切りスープ くだもの	841kcal 36.2g 牛乳 ビビンバ わかめスープ	793kcal 26.0g 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	835kcal 35.6g 牛乳 ごはん ヘルシーハンバーグ ごま和え 野菜のみそ汁	814kcal 31.5g 牛乳 ツナライス 卵焼き中華風あんかけ 春雨スープ

平成24年 6月			6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れたいもの	
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	
				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	金	メキシカンライス カリカリポテトのツナドレサラダ メロン	○	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ缶 白いんげん豆	牛乳	にんじん 青・赤・黄ピーマン	にんにく 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり メロン	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	卵類
4	月	【歯の衛生週間献立】 五穀ごはん じゃがいもの味噌汁 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 黒米 大麦 もちきび 砂糖 でんぷん	油	緑黄色野菜
5	火	コーンマヨネーズパン りんごジャムサンド ごまドレサラダ 豆腐とエビのケチャップ煮	○	豆腐 えび 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ もやし 白菜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく	ミルクパン 砂糖 でんぷん	マヨネーズ ごま ごま油	芋類
6	水	いわしの蒲焼き丼 野菜の薬味和え 豚汁	○	いわし 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれんそう	大豆もやし キャベツ しょうが にんにく ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	米 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま ごま油	きのこ類
7	木	ジャージャー麺 カラフルサラダ 小玉すいか	○	豚肉 鶏肉 大豆 味噌 中華味噌	牛乳	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 じゃがいも	油 ごま油	海藻類
8	金	大豆ごはん ひじき入り卵焼き 野菜のおかか和え えのきのすまし汁	○	大豆 鶏肉 豚肉 卵 油揚げ 芽ひじき かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 いんげん	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 大根 えのき茸 ねぎ	米 もち米 砂糖	油 ごま	小魚類
11	月	【入梅献立】 梅ちりめんごはん 肉じゃが ワカメサラダ あじさいゼリー	○	豚肉 焼きちくわ	牛乳 ちりめん 寒天 わかめ	にんじん いんげん	玉葱 きゅうり こんにゃく もやし ぶどうジュース	米 大麦 じゃがいも 砂糖 乳酸菌飲料	油 ごま ごま油	豆類
12	火	練馬ごはん さわらの西京焼き キャベツのからし和え かきたま汁	○	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	大根 しょうが キャベツ ねぎ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	芋類
13	水	マーボー豆腐丼 ハニーサラダ	○	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん いら フロッコリー	たけのこ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸 キャベツ	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも はちみつ	油 ごま油	小魚類
15	金	ハムチーズロールパン パインパン アスパラサラダ 鶏肉とコーンの揚げ煮	○	ハム 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	しょうが とうもろこし キャベツ アスパラガス きゅうり	食パン パインパン 小麦粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	油	果物類
18	月	バジルトースト ぶどうパン ミートボールシチュー びわ	○	豚肉 鶏肉 大豆 卵 白いんげん豆	牛乳	にんじん いんげん	玉葱 しょうが にんにく びわ	食パン ぶどうパン でんぷん 小麦粉 じゃがいも 中ざら糖	油 バター	魚介類
19	火	昆布ごはん 鱈(あじ)の竜田揚げ キャベツの甘酢和え かんぴょうの卵とじ汁	○	油揚げ 鱈 豆腐 卵	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう 干し椎茸 キャベツ きゅうり かんぴょう ねぎ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま	芋類
20	水	練馬スパゲティー ベークドポテト じゃこ入りサラダ	○	ツナ缶	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 じゃがいも	油 マーガリン	緑黄色野菜
21	木	カレーライス もやしのサラダ	○	鶏肉	牛乳 芽ひじき	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 とうもろこし	大麦 米 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖	バター 油 ごま 油	豆類
22	金	ごはん しらすのふりかけ 野菜の7-ポンド和え 肉豆腐	○	豚肉 豆腐 粉かつお	牛乳 あおのり しらす干し	にんじん 小松菜	キャベツ 玉葱 干し椎茸 白菜 ねぎ もやし こんにゃく	米 砂糖 車心	油 ごま	果物類
25	月	(セルフ) フィッシュバーガー 野菜の千切りスープ メロン	○	ホキ 卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ メロン	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 タルタル ソース	きのこ類
26	火	ピビンバ わかめスープ	○	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	ぜんまい しょうが にんにく ねぎ もやし たけのこ 干し椎茸	米 大麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	緑黄色野菜
27	水	ビスキュイパン マーガリンサンド ミネストローネ コーヒーゼリー	○	卵 豚肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆 金時豆	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 じゃがいも	アーモンド 油 バター マーガリン	海藻類
28	木	ごはん ヘルシーハンバーグ ごま和え 野菜のみそ汁	○	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 大根 たけのこ	米 パン粉 でんぷん 砂糖	ごま	小魚類
29	金	ツナライス 卵焼き中華風あんかけ 春雨スープ	○	ツナ缶 ベーコン 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん いら グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし 干し椎茸 もやし 白菜	米 大麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油	豆類

※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				長物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
6月分平均	835	32.9	26.8	380	3.2	271	0.39	0.56	23	6.3	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