

6月のこんだて



大泉中学校



※ 都合により献立内容を変更する場合があります。

※ 【10組】15日(水)~17日(金) 移動教室のため給食はありません。



1(水)	2(木)	3(金)
エネルギー たんぱく質 711kcal 27.4g 牛乳 フレンチトースト フレンチドレサラダ 豆のボルシチ	785kcal 31.5g 牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の大葉和え じゃがいもと 生揚げのみそ汁	756kcal 35.2g ★世界の料理・中国★ 牛乳 あわごはん いかのチリソース 糸寒天のおかか和え 酸辣湯(サンラータン)

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
795kcal 36.0g ☆米と味噌の日☆ 牛乳 ごはん(秋田産あきたこまち) 練馬区産赤みその さばの味噌煮 キャベツのおかか和え のっぺい汁	794kcal 30.6g ★世界の料理・イタリア★ 牛乳 なすとトマトの スパゲティ バジルサラダ パンナコッタ ピーチソース	795kcal 31.7g [練馬産キャベツ使用日] 牛乳 練馬キャベツの ホイコーロー丼 小松菜と卵のスープ ココア豆	736kcal 32.6g 牛乳 ミルクパン 鶏肉のBBQソース コーンポテト リボンマカロニスーフ	724kcal 33.7g [入梅献立] 牛乳 梅ちりめんごはん にぎすのから揚げ キャベツのおひたし 豚汁
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
783kcal 35.8g 牛乳 豚肉のしぐれごはん 切干大根の厚焼き玉子 豆腐のごまみそ汁	955kcal 30.5g 牛乳 パプリカライス クリームソースがけ 枝豆ツナサラダ ミニりんごマフィン	735kcal 26.5g 牛乳 ごはん のりのつくだに 小松菜焼肉サラダ 肉じゃが	802kcal 35.1g 牛乳 人参とコーンのピラフ 白身魚の トマトパン粉焼き 森のチャウダー	778kcal 34.8g 牛乳 麦ごはん れんこん入り生揚げバーグ わさび和え スッキーニとコーンのみそ汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
850kcal 29.8g 牛乳 ジャージャー麺 野菜とこんにゃくの 香味和え キャラメルポテト	755kcal 31.0g 牛乳 煎り玄米ごはん きすのフライ甘酢あん そくせき漬け かぼちゃのみそ汁	807kcal 30.7g 牛乳 ねぎ塩豚丼 中華風五目スープ 小玉すいか	836kcal 28.2g [沖縄慰霊の日献立] ★郷土料理・沖縄★ 牛乳 タコライス アーサー汁 サーターアンダギー	757kcal 29.6g ☆ラッキースター献立☆ 牛乳・食パン 手作りみかんジャム ポテトグラタン 白いんげん豆と トマトのスーフ
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
801kcal 34.8g ★世界の料理・韓国★ 牛乳 ビビンバ キムチ千ヶ風スープ フラム	808kcal 24.2g 牛乳 ごぼう入りドライカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	815kcal 34.2g 牛乳 五穀ごはん 魚とさつまいもの 甘辛煮 のりおひたし 豆腐のみそ汁	806kcal 35.1g ★郷土料理・京都★ 牛乳 牛乳・衣笠丼 かぶの浅漬け 湯葉入りすまし汁 水ようかん	



令和4年 6月			6つの基礎食品群とその働き							夕食に取り入れてほしいもの
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	水	フレンチトースト フレンチドレッシングサラダ 豆のボルシチ	○	卵 豚肉 いんげん豆	牛乳 クリーム	人参	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	果物
2	木	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の大葉和え じゃがいもと生揚げのみそ汁	○	豚肉 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 しそ	玉ねぎ しょうが キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	きのこ類
3	金	★世界の料理・中国★ あわごはん いかのチリソース 系寒天のおかか和え 酸辣湯（サンラータン）	○	いか 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 系寒天	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ	米 あわ 片栗粉 砂糖	油	淡色野菜
6	月	☆米と味噌の日☆ ごはん（秋田県産あきたこまち） 練馬区産赤みそのさばの味噌煮 キャベツのおかか和え のっぺい汁	○	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ もやし 大根	米 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	ごま ごま油	緑黄色野菜
7	火	★世界の料理・イタリア★ なすとトマトのスパゲティ バジルサラダ パンナコッタピーチソース	○	ベーコン 豚肉	チーズアガー 牛乳 クリーム	パセリ 人参 トマト	なす にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ 桃	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター	魚介類
8	水	【練馬産キャベツ使用日】 ホイコーロー丼 小松菜と卵のスープ ココア豆	○	豚肉 ベーコン みそ 卵 大豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜 ビーマン	にんにく キャベツ ねぎ 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	藻類
9	木	ミルクパン 鶏肉のBBQソース コーンポテト リボンマカロニスープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	しょうが ねぎ にんにく りんご コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 バター	豆類
10	金	【入梅献立】 梅ちりめんごはん にぎすのから揚げ キャベツのおひたし 豚汁	○	にぎす 豚肉 豆腐 みそ	じゃこ 牛乳	小松菜 人参	梅 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 片栗粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	ごま 油	きのこ類
13	月	豚肉のしぐれごはん 切干大根の厚焼き玉子 豆腐のごまみそ汁	○	豚肉 みそ 卵 豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜 葉ねぎ	ごぼう 生姜 切干大根 玉ねぎ 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	藻類
14	火	パプリカライスクリームソースがけ 枝豆ツナサラダ ミニりんごマフィン	○	鶏肉 えび ツナ 卵	牛乳 チーズ クリーム	パセリ 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 枝豆 コーン りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 はちみつ	バター 油	緑黄色野菜
15	水	ごはん のりのつくだに 小松菜焼肉サラダ 肉じゃが	○	豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参 さやいんげん	にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	豆製品
16	木	人参とコーンのピラフ 白身魚のトマトパン粉焼き 森のチャウダー	○	ベーコン たら 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン にんにく しめじ マッシュルーム クリームコーン	米 麦 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	藻類
17	金	麦ごはん れんこん入り生揚げバーグ わさび和え スズキニとコーンのみそ汁	○	厚揚げ レンズ豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	葉ねぎ 人参 小松菜	れんこん 大根 もやし 玉ねぎ スズキニ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま	果物
20	月	ジャージャー麺 野菜とこんにゃくの香味和え キャラメルポテト	○	豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	中華麺 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	油 ごま油 バター	豆類
21	火	煎り玄米ごはん きすのフライ甘酢あん そくせき漬け かぼちゃのみそ汁	○	きす 卵 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	キャベツ きゅうり しょうが 大根 えのき ねぎ	米 玄米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	小魚類
22	水	ねぎ塩豚丼 中華風五目スープ 小玉すいか	○	豚肉 鶏肉	牛乳	葉ねぎ 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ たけのこ レモン しょうが ねぎ もやし しいたけ キャベツ 小玉すいか	米 片栗粉	油 ごま ごま油	魚介類
23	木	【沖縄慰霊の日献立】 ★郷土料理・沖縄★ タコライス アーサー汁 サーターアンダギー	○	豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 あおさ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	油	果物
24	金	☆ラッキースター献立☆ 食パン 手作りみかんジャム ポテトグラタン 白いんげん豆とトマトのスープ	○	鶏肉 いんげん豆 えび ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ トマト 人参 ビーマン	みかん みかんジュース 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	食パン 砂糖 じゃがいも コーンスターチ 小麦粉 パン粉 マカロニ 片栗粉	油 バター	藻類
27	月	★世界の料理・韓国★ ビビンバ キムチチゲ風スープ プラム	○	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	にんにく もやし 白菜 キムチ えのき しめじ プラム	米 砂糖 マロニー	油 ごま ごま油	小魚類
28	火	ごぼう入りドライカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 レンズ豆	牛乳	ビーマン 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう キャベツ コーン みかん パイン 桃	米 麦 小麦粉 砂糖	油	魚介類
29	水	五穀ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 のりおひたし 豆腐のみそ汁	○	大豆 かじき 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	しょうが えのき キャベツ ねぎ	米 もち米 きび あわ 黒米 麦 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	淡色野菜
30	木	★郷土料理・京都★ 衣笠丼 かぶの浅漬け 湯葉入りすまし汁 水ようかん	○	油揚げ 卵 湯葉 豆腐	牛乳 粉寒天	人参 かぶ葉 小松菜	しいたけ 玉ねぎ ねぎ かぶ きゅうり しめじ	米 麦 砂糖 片栗粉 こしあん		種実類

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の食材は練馬区産を使用予定です。

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	790	31.8	26.5	383	3.2	310	0.54	0.61	39	7.8	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。