



令和元年 練馬区立八坂中学校

今月の給食目標

「衛生に気をつけて食事をしよう」

日	曜日	牛乳	献立名	献立名			栄養価
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働かになる	緑の食品 体の調子を整える	
4	火	○	◎おろし豚丼 ★大豆とじゃこの甘辛揚げ ☆6月のみそ汁	豚肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ みそ	米 ごま油 油 砂糖 ごま でん粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん もやし こねぎ 大根 ねぎ チンゲンサイ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 851 Kcal 35.8 g 25.7 g
5	水	○	スパゲティあけぼのソース オニオンドレッシングサラダ ☆あじさいゼリー	豚肉 ベーコン チーズ 生クリーム 牛乳 寒天 乳酸菌飲料	スパゲティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ ビーマン キャベツ きゅうり レモン パセリ ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 844 Kcal 29.0 g 31.7 g
6	木	○	麦ごはん ◎お好みバーグ ★茎わかめのサラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 あじ大豆 青のり わかめ とり肉 卵 豆腐	米 大麦 パン粉 砂糖 油 ごま油 でん粉	たまねぎ キャベツ れんこん にんじん コーン ねぎ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 803 Kcal 36.2 g 24.4 g
7	金	○	チキンカレー ★小松菜サラダ 福神漬	とり肉 クリーム 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご 小松菜 キャベツ きゅうり レモン 福神漬	エネルギー たんぱく質 脂質 812 Kcal 22.7 g 24.8 g
10	月	○	家常豆腐丼 パリパリサラダ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま しゅうまいの皮	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 798 Kcal 30.7 g 25.9 g
11	火	○	ピザトースト お豆のポトフ 果物(冷凍みかん)	ベーコン ハム チーズ 牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	食パン 油 じゃが芋	たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 863 Kcal 36.9 g 33.1 g
12	水	○	麦ごはん ★キャベツ入りメンチカツ なめこ汁 ごま酢和え	牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ	米 大麦 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま	たまねぎ キャベツ 大根 なめこ ねぎ 小松菜 もやし にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 878 Kcal 30.5 g 30.8 g
13	木	○	五目あんかけ焼きそば 冬瓜スープ ☆果物(さくらんぼ)	豚肉 うずら卵 牛乳 とり肉	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油	たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ とうがん えのきたけ 生姜 ねぎ さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 791 Kcal 32.9 g 25.3 g
14	金	○	鶏めし ☆あじの香味焼き 沢煮椀 野菜チップス	とり肉 油揚げ 牛乳 あじ 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 さつま芋	ごぼう にんじん 干しいたけ グリーンピース 生姜 にんにく ねぎ 大根 えのきたけ れんこん	エネルギー たんぱく質 脂質 826 Kcal 37.9 g 23.1 g
17	月	○	麦ごはん いかのチリソース 肉団子入り春雨スープ ナムル	牛乳 いか 鶏肉	米 大麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ 小松菜 もやし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 823 Kcal 33.0 g 24.6 g
20	木	○	青豆とわかめごはん ししゃものぴりから焼き ★吉野汁 ごまポテト	大豆 わかめ ご飯の素 牛乳 ししゃも とり肉 油揚げ かまぼこ	米 砂糖 ごんにやく 焼きふ でん粉 じゃが芋 ごま バター	生姜 ねぎ にんじん みずな	エネルギー たんぱく質 脂質 789 Kcal 35.2 g 21.4 g
21	金	○	けんちんうどん ちくわの二色揚げ 白玉あずき	とり肉 油揚げ 牛乳 卵 青のり 竹輪 小豆	油 ごんにやく 里芋 うどん 小麦粉 白玉団子 砂糖	ごぼう にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 826 Kcal 32.2 g 27.3 g
24	月	○	シシジュシー イナムドゥチ ベーコンとポテトのキッシュ ☆果物(小玉すいか)	とり肉 刻み昆布 牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ ベーコン 卵 生クリーム チーズ	米 大麦 もち米 油 砂糖 ごんにやく じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ ビーマン すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 831 Kcal 35.4 g 33.1 g
25	火	○	揚げパン 中華風コーンスープ 切干大根とツナのサラダ	きな粉 牛乳 卵 ツナ缶	ミルクパン 油 砂糖 でん粉 ごま	コーン チンゲンサイ 切干大根 にんじん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 758 Kcal 28.8 g 30.1 g
26	水	○	☆梅ちりめんご飯 鶏の照り焼き じゃがいもと生揚げのそぼろあん もやしソテー	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 厚揚げ 豚肉	米 ごま 砂糖 でん粉 じゃが芋	梅 生姜 にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 900 Kcal 39.1 g 29.0 g
27	木	○	コーンピラフ にんじんのポタージュ 大根のツナサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン 生クリーム ツナ缶	米 バター 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース パセリ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 827 Kcal 27.9 g 28.4 g
28	金	○	麦ごはん まぐろのごまがらめ ◎じゃがいもの金平 えのきのすまし汁 果物(シューシーフルーツ)	牛乳 カジキマグロ わかめ 豆腐 落と	米 大麦 油 でん粉 砂糖 ごま じゃが芋 しらたき	生姜 にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ シューシーフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 762 Kcal 31.5 g 18.0 g

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

☆季節のこन्दatte ◎新こन्दatte ★行事等によるこन्दatte

食材	きゅうり	白米 ネギ れんこん	ピーマン れんこん	柑橘類	チンゲンサイ	にんにく ごぼう	たまねぎ	玉ねぎ
産地	練馬区	茨城	愛媛	静岡	青森	佐賀	北海道	
食材	もやし みずな	にんじん 小松菜 里芋 ほうれん草	さつまいも 冬瓜	キャベツ 大根	しょうが じゃがいも	さといも	セロリー しめじ えのきたけ パセリ	
産地	栃木	埼玉	千葉	神奈川	長崎	宮崎	長野	

◎3日は運動会の振替休業日です。

◎18・19・20日は、一学期考査です。  
18・19日は給食なしです。

◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
6月の給食費の引き落としは20日(木)です。  
前日までに残高を確かめて入金お願いいた  
します。

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A(β-カロテン)	B1	B2	C	
八坂中平均	823	32.7	26.9	3.5	393	120	3.0	311	0.49	0.59	36	6.2
摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5

※6月の飲用牛乳の生乳産地予定は 東京都、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、秋田です