



6月の献立



令和6年度 練馬区立旭丘中学校

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|----|---|----|---|----------------------------------|---|---|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 3 | 月 | ○ | 焼肉チャーハン ニードルスープ おかしなお菓子な半熟玉子 | 豚肉 牛乳 とり肉 寒天 | 米 麦 米油 ごま油 砂糖 白ごま パスタ カルピス | にんじん 生姜 にんにく ねぎ たけのこ 小松菜 たまねぎ パセリ粉 桃缶 | 738 | 13.9 | 27.3 | 2.5 |
| 4 | 火 | ○ | ☆虫歯予防の献立☆ 揚げ大豆ご飯 カミカミサラダ 焼きししゃも 根菜汁 | 大豆 青のり 牛乳 するめ ししゃも | 米 油 片栗粉 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく | 大根 きゅうり にんじん ごぼう れんこん ねぎ 小松菜 | 742 | 14.3 | 34.3 | 2.8 |
| 5 | 水 | ○ | ☆練馬区産キャベツの献立☆ ミルクパン ABCスープ キャベツたっぷりミートローフ | 牛乳 豚ひき肉 卵 ベーコン とり肉 | ミルクパン パン粉 米油 じゃが芋 マカロニ | キャベツ にんじん コーン たまねぎ ピーマン | 769 | 20.3 | 36.3 | 3.8 |
| 6 | 木 | ○ | ご飯 ヤンニョムチキン ナムル トックスープ | 牛乳 とり肉 鶏もも | 米 油 片栗粉 はちみつ ごま油 砂糖 白ごま 米油 トック | 生姜 にんにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ 白菜 キムチ(卵不使用) | 745 | 18.1 | 24.3 | 2.8 |
| 7 | 金 | ○ | マイルドチキンカレー パリパリサラダ りんごゼリー | とり肉 牛乳 わかめ アガー | 米 米油 はちみつ じゃが芋 バター 小麦粉 ワンタンの皮 油 ごま油 砂糖 | にんにく 生姜 セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ ごぼう りんごジュース | 942 | 10.8 | 25.6 | 3.3 |
| 10 | 月 | ○ | ☆入梅の献立☆ いわしの蒲焼き 磯の香和え 梅みつポンチ | いわし 牛乳 かつお節 のり | 米 片栗粉 油 砂糖 白ごま スイーツこんにゃく 梅ジュース | 生姜 小松菜 もやし 白菜 にんじん みかん缶 パインアップル缶 桃缶 | 820 | 15.9 | 21.1 | 1.9 |
| 11 | 火 | ○ | かやくご飯 糸寒天のおかか和え 大根とわかめの味噌汁 しゃな蒸し | とり肉 油揚げ 牛乳 寒天 かつお節 わかめ 厚揚げ みそ | 米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 小麦粉 あん | ごぼう にんじん 干しいたけ 小松菜 白菜 もやし 大根 | 743 | 17.0 | 25.3 | 3.4 |
| 12 | 水 | ○ | ご飯 トマトソースハンバーグ 豆のサラダ ジュリエンヌスープ | 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 豆乳 大豆 ベーコン | 米 米油 パン粉 砂糖 ごま油 | たまねぎ トマトピューレ にんにく コーン にんじん キャベツ セロリー | 799 | 16.7 | 31.3 | 2.9 |
| 13 | 木 | ○ | 青菜チャーハン 華風きゅうり 肉団子のもち米蒸し 冷凍みかん | 卵 豚肉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 寒天 | 米 麦 米油 片栗粉 もち米 ごま油 砂糖 | ねぎ 小松菜 生姜 干しいたけ きゅうり みかん | 739 | 16.4 | 28.5 | 3.4 |
| 14 | 金 | ○ | けんちんうどん アスパラの肉巻き揚げ ピリ辛ごま和え | とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 卵 | うどん 里芋 こんにゃく 砂糖 油 小麦粉 白ごま(ねり) 白すりごま | にんじん 大根 ごぼう しめじ 小松菜 ねぎ アスパラガス 白菜 | 784 | 16.7 | 34.0 | 3.0 |
| 17 | 月 | ○ | ししじゅうしいもずくスープ 島豆腐と豚肉のチャンプルー くだもの | 豚肉 刻み昆布 牛乳 豆腐 かつお節 とり肉 もずく 卵 | 米 もち米 白ごま 米油 砂糖 片栗粉 | 生姜 にんにく にんじん もやし 干しいたけ パインアップル こねぎ | 735 | 17.6 | 27.8 | 3.5 |
| 18 | 火 | ○ | スパゲティラタトゥイユ たまごとキャベツのスープ くだもの | ベーコン とり肉 みそ チーズ 牛乳 鶏ひき肉 卵 | スパゲティ オリーブ油 砂糖 | にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 なす ズッキーニ キャベツ すいか | 733 | 17.5 | 27.7 | 2.5 |
| 21 | 金 | ○ | ご飯 鮭ザンギのはちみつレモンソース ごまだれサラダ じゃが芋のみそ汁 | 牛乳 鮭 みそ | 米 油 片栗粉 小麦粉 はちみつ 砂糖 米油 ごま油 白すりごま じゃが芋 焼きふ | レモン キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ 葉ねぎ | 810 | 16.5 | 25.8 | 3.3 |
| 24 | 月 | ○ | ブルコギ丼 もやしのサラダ 抹茶ミルクゼリー | 豚肉 牛乳 アガー 生クリーム | 米 麦 米油 春雨 砂糖 はちみつ ごま油 白すりごま | にんにく たまねぎ にはら もやし 干しいたけ にんじん きゅうり | 859 | 15.0 | 24.9 | 3.2 |
| 25 | 火 | ○ | ハムチーズトースト フレンチサラダ ポテトのポタージュ | ハム チーズ 牛乳 豆乳 生クリーム ベーコン | 食パン 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ | 729 | 16.4 | 45.4 | 4.0 |
| 26 | 水 | ○ | わかめご飯 春雨スープ いかの変わりソースかけ ミニトマト | 炊き込みわかめの素 牛乳 いか ベーコン | 米 片栗粉 油 米油 砂糖 春雨 | たまねぎ ミニトマト にんじん 白菜 にはら | 755 | 15.9 | 28.4 | 3.5 |
| 27 | 木 | ○ | 奄美の鶏飯 じゃが芋のから揚げ くだもの | とり肉 卵 牛乳 | 米 押麦 米油 砂糖 じゃが芋 油 | 干しいたけ つぼ漬け こねぎ メロン | 759 | 14.0 | 28.8 | 3.0 |
| 28 | 金 | ○ | ご飯 焼き豆腐と油麩の煮物 華風あえ 蒸しとうもろこし | 牛乳 豚肉 焼き豆腐 寒天 | 米 米油 油麩 こんにゃく 砂糖 ごま油 | 生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり 小松菜 とうもろこし | 752 | 16.4 | 26.0 | 1.8 |

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道。

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 775 | 16.0 | 28.9 | 3.0 | 355 | 109 | 2.8 | 216 | 0.50 | 0.60 | 18 | 6.8 |



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク