

6月 献立表

平成 30 年

練馬区立豊玉中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金	○	パンプキンパン ABCスープ ビーンズコロッセ ヨでキャベツ	ベーコン 鶏肉 豚ひき肉 うずら卵 大豆 たまご 牛乳 調理用牛乳	マカロ ジャがいも パン粉 乾燥マッシュポテト 薄力粉 米ぬか油	にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ コーン	エネルギー 880 Kcal 食塩相当量 4.4 g
4	月	○	★あじさいご飯 かきたま汁 いかのかりん揚げ 野菜のごまあえ ◎かみかみ献立(虫歯予防デー)	鶏肉 豆腐 たまご かつお節 いか 油揚げ 牛乳 じゃこ わかめ 牛乳	こめ おおむぎ 片栗粉 上白糖 ゴマ 米ぬか油	ゆかり にんじん 小松菜 だいこん(みそ漬) かりかり梅 ねぎ しょうが りょくとうもやし	エネルギー 816 Kcal 食塩相当量 4.5 g
5	火	○	ナンカレーピザ きのこクリームスープ 果物	豚肉 レンズまめ 鶏肉 大豆 牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳 牛乳	ナン 薄力粉 ジャがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー コーン ぶなしめじ マッシュルーム エリンギ さくらんぼ	エネルギー 778 Kcal 食塩相当量 3.8 g
6	水	○	とりごぼうごはん 味噌汁 擬製豆腐 昆布キャベツ	鶏肉 油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 わかめ 塩昆布	精白米 もち米 上白糖 ジャがいも 米ぬか油 ごま油 ゴマ	にんじん 糸みつば ごぼう 椎茸 グリーンピース 大根 長ねぎ 玉葱 キャベツ	エネルギー 852 Kcal 食塩相当量 4.1 g
7	木	○	豚キムチ丼 五目スープ ★あじさいゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 粉寒天	こめ おおむぎ 上白糖 片栗粉 米ぬか油 ゴマ ごま油	にんじん たら 青梗菜 たけのこ にんにく 白菜キムチ漬 玉葱 りょくとうもやし 干し椎茸 りんごジュース ぶどうジュース	エネルギー 879 Kcal 食塩相当量 2.5 g
8	金	○	麦ご飯 のっぺい汁 さばの味噌煮 干草あえ	まさば みそ 豚肉 油揚げ 牛乳 こんぶ	こめ おおむぎ 上白糖 ジャがいも 短冊こんにやく 竹輪 片栗粉 米ぬか油	にんじん しょうが キャベツ ブラックマッペもやし きゅうり 大根 ねぎ	エネルギー 801 Kcal 食塩相当量 3.6 g
11	月	○	ひじきご飯 吉野汁 わかさぎの磯辺揚げ からしあえ	油揚げ 大豆 豆腐 たまご 牛乳 ひじき 本わかさぎ あおのり	こめ こんにやく 上白糖 竹輪 片栗粉 薄力粉 なたね油 ごま油 ゴマ	にんじん 小松菜 干し椎茸 えのき 長ねぎ 白菜 ブラックマッペもやし	エネルギー 843 Kcal 食塩相当量 3.5 g
12	火	○	野沢菜ジャコチャーハン ウエーブワンタンスープ いかしゅうまい	たまご 豚肉 いか 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ 上白糖 片栗粉 しゅうまいの皮 ウエーブワンタン ごま油 大豆油 ゴマ 米ぬか油	にんじん のぎわな漬 小松菜 しょうが 玉葱 ねぎ たけのこ 干し椎茸スライス	エネルギー 811 Kcal 食塩相当量 3.8 g
13	水	○	ご飯 味噌汁 和風ヘルシーバーグ コーンマッシュポテト	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ 牛乳 脱脂粉乳 調理用牛乳 わかめ	こめ パン粉 上白糖 片栗粉 ジャがいも 有塩バター	にんじん 小松菜 玉葱 れんこん コーン キャベツ	エネルギー 855 Kcal 食塩相当量 3.9 g
14	木	○	練馬スパゲティ イタリアン野菜スープ ☆ブルーベリーとヨーグルトマフィン	まぐろ水煮 ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 海苔 ヨーグルト	スパゲッティ 上白糖 片栗粉 薄力粉 グラニュー糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん 大根 玉葱 コーン キャベツ ブルーベリー	エネルギー 899 Kcal 食塩相当量 2.6 g
15	金	○	麦ご飯 すまし汁 野菜の炒め煮 魚のかば焼き	さんま さつま揚げ かつお節 牛乳 こんぶ	こめ おおむぎ 片栗粉 上白糖 ジャがいも こんにやく 焼きふ 大豆油 米ぬか油	にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう れんこん 干し椎茸 えのき ねぎ	エネルギー 854 Kcal 食塩相当量 3.6 g
18	月	○	中華丼 わかめスープ ナムル	豚肉 えび いか なると うずら卵 たまご 牛乳 わかめ	こめ おおむぎ 上白糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油 ゴマ	にんじん 青梗菜 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 玉葱 干し椎茸 キャベツ ねぎ ブラックマッペもやし	エネルギー 811 Kcal 食塩相当量 4.8 g
19	火	○	人参ごはん なめこ汁 とびうおのさつまあげ おかか和え ◎食育の日	油揚げ とびうおミンチ いかすりみ 鶏肉 たまご かつお節 豆腐 みそ 牛乳	こめ 上白糖 片栗粉 ごま油 米ぬか油	にんじん 小松菜 たけのこ ごぼう ねぎ しょうが 白菜 ブラックマッペもやし なめこ えのき	エネルギー 827 Kcal 食塩相当量 3.9 g
20	水	○	二食パン(イチゴジャム&マーガリン) ホワイトシチュー キャロットソースサラダ	鶏肉 ベーコン 牛乳 クリーム パルメザンチーズ	食パン 黒砂糖食パン ジャがいも 薄力粉 上白糖 マーガリン 米ぬか油 有塩バター	にんじん いちごジャム 玉葱 エリンギ コーン キャベツ 大根 きゅうり	エネルギー 850 Kcal 食塩相当量 3.2 g
21	木	○	麦ご飯 じゃこふりかけ 韓国風肉じゃが ごま和え	かつお節 豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ 上白糖 しらたき ジャがいも ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん にんにく しょうが 玉葱 ブラックマッペもやし ほうれん草	エネルギー 869 Kcal 食塩相当量 3.5 g
22	金	○	ピラフ ジュリエンヌスープ スパニッシュオムレツ	鶏肉 えび ベーコン 豚肉 たまご 牛乳 調理用牛乳 プロセスチーズ	こめ ジャがいも 上白糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん コーン グリンピース 玉葱 エリンギ しょうが にんにく セロリー キャベツ	エネルギー 784 Kcal 食塩相当量 3 g
25	月	○	麻婆豆腐丼 卵スープ 春雨サラダ	豆腐 豚肉 みそ 大豆 たまご 鶏肉 牛乳 わかめ	こめ おおむぎ 上白糖 片栗粉 普通はるさめ 米ぬか油 ごま油	にら とうがらし にんじん たけのこ ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく 玉葱 ブラックマッペもやし きゅうり	エネルギー 834 Kcal 食塩相当量 4.2 g
26	火	○	ご飯 石狩汁 つくね ジャがいもの北海サラダ ◎北海道郷土メニュー	鶏肉 おから 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 かにかま風味かまぼこ みそ 牛乳 芽ひじき わかめ 鮭	こめ おおむぎ 上白糖 片栗粉 ジャがいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう 玉葱 ねぎ コーン キャベツ	エネルギー 797 Kcal 食塩相当量 3.1 g
27	水	○	ジャージャー麺 豆腐スープ フルーツヨーグルトあえ	みそ 豚肉 豚骨 豆腐 牛乳 わかめ ヨーグルト	蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 ごま油 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干し椎茸 玉葱 ブラックマッペもやし きゅうり 干し椎茸 パイン缶 もも缶 みかん缶	エネルギー 895 Kcal 食塩相当量 4.9 g
28	木	○	麦ご飯 呉汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け	甘塩鮭 さつま揚げ かつお節 大豆 鶏肉 みそ 牛乳	こめ おおむぎ 上白糖 ジャがいも 短冊こんにやく 竹輪 米ぬか油	にんじ とうがらし 切干しだいこん 大根 ねぎ いんげん	エネルギー 805 Kcal 食塩相当量 3.9 g
29	金	○	ハヤシライス かりかぼのサラダ みかんゼリー	豚肉 牛乳 クリーム 粉寒天 ちくわぶ	こめ おおむぎ 上白糖 薄力粉 ジャがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 きゅうり マッシュルーム グリンピース キャベツ みかん缶 オレンジジュース	エネルギー 882 Kcal 食塩相当量 2.8 g

