



令和3年

6月献立表



豊玉中学校

実施日 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)
1	火	○ 麦ご飯 味噌汁 鮭の香味焼き 野菜とひじきのきんぴら	飲用牛乳(200ml) 鮭 米みそ 油揚げ さつま揚げ ひじき 【削り節】	精白米 大麦 ごま ごま油 つきこんにやく 上白糖 じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ こまつな	777	17.9	26.9	2.8
2	水	○ 揚げパン ポークビーンズ ピクルス風	飲用牛乳(200ml) きな粉 ベーコン 豚肉 だいず 【鶏ガラ 豚骨】	コッペパン 米サラダ油 グラニュー糖 じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しょうが キャベツ きゅうり トマト缶 トマト加工品	817	17.1	34.4	2.7
3	木	○ 麻婆なす豆腐丼 かき玉コーンスープ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 だいず 木綿豆腐 米みそ 鶏肉 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 大麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ なす こまつな スイートコーン缶	880	17.2	28.4	3.7
4	金	○ あじさいご飯 すまし汁 いかのから揚げ 野菜のごま和え ◎かみかみ献立	飲用牛乳(200ml) いか しらす 鶏肉 かまぼこ 豆腐 【削り節 こんぶ】	精白米 大麦 ごま 上白糖 でん粉 米サラダ油	大根しょうゆ漬 かりかり梅 ゆかり こまつな ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん	764	18.7	21.9	4.5
7	月	○ 焼き肉丼 広東スープ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏肉 豆腐 米みそ 【鶏ガラ】	精白米 大麦 米サラダ油 でん粉 上白糖 ごま ごま油	にんにく しょうが にんじん ピーマン もやし たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	770	17.1	24.9	2.6
8	火	○ 麦ご飯 ちりめんふりかけ お芋と生揚げの煮もの わかめの酢の物	飲用牛乳(200ml) ちりめんじゃこ 糸削り粉かつお 豚肉 生揚げ カットわかめ 【削り節】	精白米 大麦 ごま 上白糖 じゃがいも 揚げ油 米サラダ油 でん粉	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし	843	13.0	30.0	1.9
9	水	○ 回鍋肉丼 参 ニラ玉スープ 2色ゼリー ◎練馬区一斉献立の日・地場産物：キャベツ	飲用牛乳(200ml) 米みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 粉寒天 【鶏ガラ】	精白米 大麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉 カルピス	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ いら キャベツ ピーマン ぶどうジュース	825	15.1	26.7	2.5
10	木	○ 胚芽パン ポテトミートグラタン パイザンヌスープ (さくらんぼ)	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 豚肉 ピザチーズ カットウインナー だいず 【鶏ガラ】	胚芽パン じゃがいも 米サラダ油 バター 薄力粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな さくらんぼ トマト加工品 トマト缶	793	16.8	34.5	3.3
11	金	○ 麦ご飯 五目みそ汁 いわしの梅煮 キャベツと小松菜おかか和え	飲用牛乳(200ml) いわし おかか 鶏肉 油揚げ 米みそ 【削り節】	精白米 大麦 上白糖 米サラダ油 じゃがいも ごま油	しょうが 種なし梅干し にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	784	17.9	24.3	2.8
14	月	○ 鶏五目おこわ 鮭の汁物 五目卵焼き	飲用牛乳(200ml) 芽ひじき 鶏肉 油揚げ 鶏卵 鮭 【削り節】	精白米 大麦 米サラダ油 ごま油 炒りごま 上白糖 板こんにやく	ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ しょうが たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	803	18.9	29.1	2.9
15	火	○ 五目あんかけ焼きそば さつま芋の包み揚げ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 鶏卵 豚肉 いか むきえび うずら卵	蒸し中華めん 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉 揚げ油 春巻きの皮 さつまいも バター	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ 干しぶどう	866	15.1	26.3	3.7
16	水	○ 麦ご飯 西湖豆腐 野菜の中華和え りんごゼリー	飲用牛乳(200ml) 豚肉 豆腐 粉寒天 【鶏ガラ】	精白米 大麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが きゅうり トマト缶 にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし りんごジュース	789	15.5	25.3	2.3
17	木	○ 麦ご飯 沢煮椀 鯖のねぎ味噌焼き 野菜ののり和え	飲用牛乳(200ml) さば 油揚げ 米みそ 刻みのり 豚肉 【削り節】	精白米 大麦 上白糖 すりごま 米サラダ油 ごま油 でん粉	しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし だいこん	782	17.9	31.8	2.4
18	金	○ ミルクパン ベーコンとたまごスープ ビーンズコロケ チでキャベツ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 鶏卵 豚肉 だいず ベーコン 【鶏ガラ】	ミルクパン 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 パン粉 乾燥マッシュポテト 薄力粉	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン缶 トマト加工品	856	15.5	34.2	3.9
21	月	○ チキンとしめじのカレーライス こんにやくサラダ	飲用牛乳(200ml) ベーコン 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 大麦 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 板こんにやく 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ しめじ にんじん もやし スイートコーン缶 りんご きゅうり トマト加工品	859	10.8	26.2	3.4
22	火	○ 麦ご飯 味噌汁 さわらの照り焼き 野菜のうま煮	飲用牛乳(200ml) さわら 油揚げ カットわかめ 米みそ 鶏肉 【削り節】	精白米 大麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 ごま油 板こんにやく	しょうが れんこん にんじん だいこん 干しいたけ さやいんげん キャベツ えのきたけ ねぎ	746	18.3	24.2	2.5
23	水	○ チリチーズドッグ 野菜と豆のポタージュ おかわレッシングサラダ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 だいず 生クリーム 豚肉 ピザチーズ 【鶏ガラ】	コッペパン 米サラダ油 上白糖 じゃがいも バター 薄力粉	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 パセリ キャベツ きゅうり トマト加工 品	754	15.7	38.7	3.3
24	木	○ 高野豆腐のそぼろ丼 はっと汁 もやしのピリ辛サラダ	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 凍り豆腐 鶏肉 油揚げ 【削り節】	精白米 大麦 米サラダ油 しらたき 上白糖 薄力粉	しょうが にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ ねぎ えのきたけ さやいんげん もやし にんじん にんにく だいこん きゅうり	798	16.0	24.7	3.0
25	金	○ たまごチャーハン もやしとわかめのスープ 魚の香味だれがけ	飲用牛乳(200ml) ハム 鶏肉 鶏卵 メルルーサまたはホキ わかめ ちりめんじゃこ 【鶏ガラ】	精白米 米サラダ油 ごま油 でん粉 上白糖 ごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ ピーマン	770	19.9	27.5	3.6
28	月	○ ハヤシライス フライドポテト フレンチサラダ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 クリーム	精白米 大麦 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 グラニュー糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ きゅうり トマト加工品	873	11.3	26.2	3.4
29	火	○ あじのかば焼き丼 つくねの汁物	飲用牛乳(200ml) あじ 鶏肉 米みそ 【削り節 こんぶ】	精白米 大麦 米サラダ油 でん粉 上白糖	ごぼう にんじん しょうが ねぎ 干しいたけ だいこん こまつな	823	16.9	22.3	3.3
30	水	○ 練馬スパゲティ みそドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ツナ のり 米みそ 鶏卵	スパゲティ 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま バター 薄力粉 ブルーベリージャム	だいこん キャベツ にんじん スイートコーン缶 きゅうり	804	14.9	25.4	2.2

食材料購入や感染状況の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。※給食回数22回

和え物・サラダが炒め物や煮物などに変更する場合があります。

【 】の食品でだしやスープをとっています。～旬の食材～ いわし あじ キャベツ きゅうり トマト にんにく ピーマン じゃがいも さやいんげん さくらんぼ

6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	808	16.2	27.9	3.1	377	131	3.0	330	0.47	0.60	34	5.9
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上