







令和4年度

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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○ 肉野菜いため丼 中華風コーンスープ 華風サラダ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 豆腐 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ 青ピーマン 根深ねぎ にんじん コーン缶 チンゲンサイ 緑豆もやし きゅうり キャベツ	754	15.5	25.8	2.9			
2	木	○ 麦ご飯 野菜たっぷりむらくも汁 ぶりの照り焼き 根菜のピリ辛炒め	飲用牛乳(200ml) ぶり 豚肉 鶏卵 【削り節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 つきこんにゃく	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん はくさい えのきたけ 根深ねぎ	792	20.0	32.3	2.4			
3	金	○ チキンカツカレーライス こんにゃくサラダ ○運動会応援メニュー	飲用牛乳(200ml) 豚肉 鶏肉 鶏卵 【鶏ガラ・豚骨】	精白米 米粒麦 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 パン粉 米サラダ油 板こんにゃく 上白糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶詰 トマト加工品 りんご 緑豆もやし きゅうり コーン缶	861	13.1	29.0	3.1			
4	土	第75回 運動会										
7	火	給食はありません。お弁当をお持ちください。										
8	水	○ 練馬キャベツと豚肉のみそ炒め丼 にらたまスープ あじさいゼリー (2色ゼリー) ◎練馬区一斉献立：キャベツ	飲用牛乳(200ml) 豆腐 豚肉 米みそ 鶏卵 粉寒天 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 ごま油 カルピス 上白糖 ごま 米サラダ油 でん粉 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 根深ねぎ にら ぶどうジュース	766	16.4	25.1	2.8			
9	木	○ ガーリックフランスパン クリームシチュー ツナサラダ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ 【鶏ガラ】	ソフトフランスパン 有塩バター じゃがいも 米サラダ油 薄力粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ セロリー しょうが 根深ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	745	14.4	47.8	3.3			
10	金	○ 麦ご飯 さつま汁 いわしの梅煮 野菜の辛子ごま和え ◎入梅にちなんだ献立	飲用牛乳(200ml) いわし 豚肉 豆腐 米みそ 【削り節・昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま 米サラダ油 さつまいも 板こんにゃく	しょうが 種なし梅干し こまつな キャベツ にんじん だいこん 根深ねぎ	748	17.6	23.7	3.0			
13	月	○ あじさいご飯 厚揚げの野菜あんかけ わかめの和え物	飲用牛乳(200ml) 豚肉 生揚げ カットわかめ 【削り節】	精白米 米粒麦 ごま 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 でん粉 ごま油	たくわん カリカリ梅 しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ きゅうり 緑豆もやし	822	16.0	30.9	4.3			
14	火	○ チキンカレーピラフ ペイザンヌスープ じゃがいものチーズ焼き	飲用牛乳(200ml) ピザチーズ 鶏肉 ベーコン 豚肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん コーン しめじ トマト加工品 パセリ しょうが 根深ねぎ セロリー にんじん キャベツ ピーマン	752	16.1	29.1	2.8			
15	水	○ 麦ご飯 味噌汁 白身魚の唐揚げ・ネギソースがけ もやしのごま酢和え	飲用牛乳(200ml) 油揚げ 米みそ メルルーサまたはホキ 【削り節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま でん粉 上白糖 ごま油 じゃがいも	根深ねぎ しょうが にんにく 緑豆もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	744	17.6	24.4	2.6			
16	木	○ 麦ご飯 じゃこのふりかけ 韓国風肉じゃが  荳わかめサラダ	飲用牛乳(200ml) ちりめんじゃこ 糸削り 豚肉 くわかめ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 ごま 上白糖 米サラダ油 しらたき ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん 緑豆もやし きゅうり コーン缶	759	15.5	23.0	3.2			
17	金	○ 衣笠風うどん 甘酢漬け  抹茶マフィン ◎食育の日：京都風メニュー	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 【削り節 昆布】	冷凍うどん でん粉 有塩バター 上白糖 薄力粉 チョコチップ	しょうが たまねぎ にんじん 根深ねぎ きゅうり 小松菜 かぶ	801	16.4	38.3	2.7			
20	月	○ 中華丼 担々春雨スープ ミルクゼリー・パインソースがけ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 生クリーム えび いか 米みそ 寒天 豚肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま 上白糖 でん粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ 干し椎茸 はくさい 緑豆もやし 根深ねぎ パイン缶	833	16.2	25.9	3.1			
21	火	○ ピザトースト 白いんげんとポテトのチャウダー キャロットソースサラダ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 ピザチーズ ベーコン ハム 白いんげん 鶏肉 【鶏ガラ】	食パン 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 有塩バター 米サラダ油 薄力粉	たまねぎ コーン缶 トマト加工品 きゅうり 青ピーマン にんじん パセリ キャベツ	710	17.6	43.0	3.3			
22	水	○ たけのこいりたまご丼  のっぺい汁 きなこ豆	飲用牛乳(200ml) きな粉 鶏卵 鶏肉 黄だいず 【削り節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 じゃがいも ちくわぶ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ 根深ねぎ 糸みつば だいこん	844	18.0	24.2	2.7			
23	木	○ 麦ご飯 すまし汁 魚の味噌だれ 豚肉と切干大根の炒め物	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 油揚げ まさば 米みそ 豚肉 【削り節 昆布】	精白米 米粒麦 でん粉 上白糖 米サラダ油 ごま	にんにく 切干しいごん にんじん さやいんげん こまつな だいこん 根深ねぎ	776	18.6	32.2	2.6			
24	金	○ 焼き豚チャーハン 広東スープ 春巻き	飲用牛乳(200ml) なんと 焼き豚 鶏卵 豚肉 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 ごま油 米サラダ油 春巻きの皮 普通はるさめ でん粉	しょうが 干し椎茸 根深ねぎ 青ピーマン にんにく たけのこ キャベツ にら にんじん はくさい チンゲンサイ	842	14.1	33.5	3.5			
27	月	○ 磯おこわ すいとん汁 ししゃものみりん焼き 野菜のごまあえ	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 芽ひじき ししゃも 【削り節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま 薄力粉	にんじん 緑豆もやし キャベツ 干し椎茸 だいこん ごぼう 根深ねぎ	787	19.1	25.7	3.5			
28	火	○ 麦ご飯 生揚げと野菜のチゲ風 春雨サラダ	飲用牛乳(200ml) 米みそ 豚肉 生揚げ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん きゅうり 根深ねぎ はくさい えのきたけ 緑豆もやし ぶなしめじ チンゲンサイ にんじん キムチ	789	16.0	30.8	3.5			
29	水	○ ツナときのこの和風スパゲッティー ポテトフライ フレンチサラダ	飲用牛乳(200ml) ツナ のり	スパゲッティー 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ キャベツ にんじん きゅうり	728	15.8	28.8	2.8			
30	木	○ 麦ご飯 呉汁 あじフライ ごまおかつあえ	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 米みそ あじ 糸削り 黄だいず 【削り節】	精白米 米粒麦 薄力粉 米サラダ油 ごま パン粉 こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ	769	17.6	25.4	3.3			

食材料購入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20回

- 8日 あじさいゼリー カルピスゼリーとぶどうゼリーの2色ゼリーです。自分で軽く混ぜてみると、あじさいの花のように見えます。オリジナルのあじさいゼリーを作ってみてください。
- 13日 あじさいごはん カリカリ梅とたくわんのみじん切り、ゆかりをご飯に混ぜ合わせました。あじさいの花のような、きれいな彩りになります。
- 18日 衣笠(きぬがさ)風うどん 京都で定番の甘辛く煮た油あげとねぎ、たまごで作った衣笠丼をアレンジしてうどんにしました。

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)
平均値	781	16.6	29.9	3.1	387	113
6月	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	2.9	278	0.36	0.52	20	8.9

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。

練馬区産地場野菜を使った給食を実施します。
8日(水)は、練馬区内小中学校で「練馬区産キャベツ」を使用した給食を実施します。キャベツは、区より配布されます。豊玉中では「練馬区産キャベツと豚肉のみそ炒め丼」で提供します。

