



令和5年度

6月献立表



豊玉中学校

実施日	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 木	○	麦ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 茎わかめのきんぴら	飲用牛乳 さわら 豚肉 ソフトくわか 油揚げ カットわかめ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油	しょうが にんにく にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ えのきたけ 根深ねぎ	722	20.2	27.0	4.1	
2 金	○	チキンカツカレーライス コーンフレンチサラダ ○運動会応援メニュー	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 【鶏ガラ・豚骨】	精白米 米粒麦 じゃがいも 米サラダ油 有塩バター パン粉 上白糖 薄力粉	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり しょうが トマト缶 トマト加工品 りんご 根深ねぎ キャベツ コーン缶	821	13.3	30.4	3.2	
運動会										
給食はありません。お弁当をお持ちください。										
7 水	○	練馬キャベツと豚肉のみそ炒め丼 中華風コーンスープ あじさいゼリー ○練馬区一斉献立：キャベツ	飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 米みそ 粉寒天 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいも でん粉 カルピス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 キャベツ 青ピーマン 根深ねぎ コーン缶 クリームコーン チンゲンサイ ぶどうジュース	828	15.7	26.1	2.9	
8 木	○	麦ご飯 西湖（シーホー）豆腐 バンサンスー デコポン	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 普通はるさめ ごま油	にんにく しょうが トマト缶 きゅうり にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 根深ねぎ チンゲンサイ 緑豆もやし デコポン	792	16.2	28.7	2.5	
9 金	○	あじさいご飯 かきたま汁 いわしのから揚げ 三色和え	飲用牛乳 いわし 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ 鶏卵 【削り節】	精白米 米粒麦 でん粉 米サラダ油 上白糖	たくあん漬 カリカリ梅刻み 緑豆もやし にんじん こまつな たまねぎ しょうが	726	18.7	28.5	3.0	
12 月	○	麦ご飯 ちりめんふりかけ 韓国風肉じゃが チョレギ風サラダ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 糸削り 豚肉 刻みのり 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 炒りごま 上白糖 米サラダ油 しらたき じゃがいも ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん 根深ねぎ 緑豆もやし きゅうり	736	14.8	24.5	2.0	
13 火	○	鶏五目おこわ のっぺい汁 五目卵焼き	飲用牛乳 芽ひじき 鶏肉 鶏卵 生揚げ 油揚げ 【かつお節】	精白米 もち米 米サラダ油 上白糖 竹輪ふ でん粉	ごぼう にんじん 干し椎茸 こまつな たけのこ水煮 根深ねぎ グリンピース しょうが たまねぎ だいこん	758	18.3	32.1	2.6	
14 水	○	ガーリックフランスパン クリームシチュー ピクルス風	飲用牛乳 調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 【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	686	14.2	45.8	3.2	
15 木	○	麦ご飯 さつま汁 魚の照り焼き もやしのピリ辛サラダ	飲用牛乳 ぶり 豚肉 木綿豆腐 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 さつまいも 板こんにやく	しょうが 緑豆もやし にんじん きゅうり にんにく ごぼう だいこん 根深ねぎ	778	19.2	28.8	2.8	
16 金	○	キムチチャーハン 中華スープ ジャンボぎょうざ	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 板なしかまぼこ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮	にんじん はくさい 青ピーマン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ いら たけのこ水煮 根深ねぎ チンゲンサイ	741	14.4	37.3	3.1	
19 月	○	かつおめし（高知県郷土料理） ぐる煮（高知県郷土料理） ちくわの磯辺揚げ ○食育の日：高知県	飲用牛乳 かつお 焼き竹輪 粉かつお あおのり 鶏肉 生揚げ 【かつお節 昆布】	精白米 上白糖 さといも 薄力粉 板こんにやく 上白糖 でん粉 米サラダ油	しょうが にんじん 干し椎茸 だいこん たけのこ水煮 さやいんげん	747	20.4	25.9	3.4	
20 火	○	ツナカレーピラフ ペイザンヌスープ ポテトのチーズ焼き	飲用牛乳 プロセスチーズ ツナ ベーコン 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 じゃがいも 米サラダ油	にんにく たまねぎ にんじん コーン缶 青ピーマン パセリ しょうが 根深ねぎ セロリー キャベツ ぶなしめじ	712	15.3	28.8	3.0	
21 水	○	麦ご飯 根菜汁 魚のねぎ味噌焼き 豚肉と切干大根の炒め物	飲用牛乳 鮭 米みそ 豚肉 生揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖	しょうが 根深ねぎ にんにく ごぼう 切干しだいこん にんじん さやいんげん だいこん れんこん	731	21.5	22.7	2.3	
22 木	○	肉野菜いため丼 にらたまスープ さくらんぼ	飲用牛乳 豚肉 鶏卵 米みそ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 緑豆もやし いら 根深ねぎ 青ピーマン さくらんぼ	750	15.1	32.0	2.4	
23 金	○	胚芽パン アスパラとベーコンのスープ ビーンズコロック マスタードサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 黄だいず 鶏卵 ベーコン 【鶏ガラ】	胚芽パン 米サラダ油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 米サラダ油 上白糖 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんにく えのきたけ コーン缶 根深ねぎ しょうが アスパラガス	775	15.7	36.2	4.2	
26 月	○	麦わかめご飯 厚揚げの野菜あん キャベツのごま酢和え	飲用牛乳 炊き込みわかめの素 豚肉 生揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 いろごま じゃがいも 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 たまねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり	765	15.4	29.3	3.1	
27 火	○	ハヤシライス ビーンズサラダ 豆乳カフェオレゼリー ●2年生なし	飲用牛乳 生クリーム 豚肉 黄だいず 豆乳 粉寒天	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 有塩バター 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ぶなしめじ トマト加工品 キャベツ きゅうり	805	12.5	28.3	3.1	
28 水	○	たけのこいりたまご丼 すまし汁 塩もみ	飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 鶏肉 小間切り 木綿豆腐 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 いろごま	たまねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 根深ねぎ 糸みつば こまつな キャベツ きゅうり しょうが	745	19.1	26.7	3.1	
29 木	○	練馬スパゲティー コールスロー風サラダ まっちゃんマフィン	飲用牛乳 調理用牛乳 鶏卵 ツナ 刻みのり	スパゲティー 米サラダ油 でん粉 有塩バター 薄力粉 チョコチップ 上白糖	だいこん キャベツ にんじん きゅうり コーン缶	753	16.5	27.8	2.6	
30 金	○	麦ご飯 大豆汁 あじフライ キャベツのおかかあえ	飲用牛乳 あじ 糸削り 黄だいず 鶏肉 油揚げ 米みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉 米サラダ油 じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな だいこん 根深ねぎ ごぼう	788	18.1	26.3	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

- 7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。自分で軽くまぜてみると、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。
- 9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。



練馬区産地場野菜を使った給食を実施します。

7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「練馬キャベツと豚肉のみそ炒め丼」で提供します。



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	757	16.7	29.6	3.0	367	112	3.1	281	0.34	0.51	18	7.8

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。