

# 6月献立表





令和5年

豊玉第二中学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木	○	黒砂糖パン ポテトオムレツ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 卵 とり肉 いんげん豆	黒砂糖パン じゃが芋 米油 バター 砂糖	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	721	17.5
2 金	○	はいがごはん かみかみつくね 茎わかめのサラダ 根菜汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごぼう れんこん 生姜 きゅうり にんじん もやし 大根 ねぎ	732	16.4
5 月	○	梅ちりご飯 肉じゃが あじさいゼリー	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 アガー 寒天	米 白ごま 米油 しらたき じゃが芋 砂糖 カルピス	カリカリ梅刻み にんじん たまねぎ グリーンピース ぶどうジュース	719	13.1
6 火	○	パエリア 豚肉とポテトのハニーマスタード ジュリエンスープ	ほたて えび いか 牛乳 豚肉 ベーコン	米 オリーブ油 米油 油 じゃが芋 はちみつ	にんにく たまねぎ トマト缶 赤ピーマン ピーマン にんじん ほうれん草	703	14.5
7 水	○	はいがごはん ホイコーロー わかめスープ 	牛乳 豚肉 みそ とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 油 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ねぎ にんじん	720	15.3
8 木	○	スパゲティミートソース バイクドチーズケーキ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 クリームチーズ 生クリーム ヨーグルト	オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース グリーンピース レモン	806	16.1
9 金	○	はいがごはん 鰯の梅煮 野菜と油揚げのお浸し じゃがいものみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 じゃが芋	梅干し 生姜 ねぎ 小松菜 もやし にんじん 白菜 たまねぎ	702	18.6
12 月	○	チキンカレー 海藻サラダ	とり肉 牛乳 海藻	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 りんご もやし キャベツ きゅうり	791	11.1
13 火	○	鶏ごぼうご飯 豆アジの南蛮漬け きやべつの味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 あじ みそ	米 もち米 大麦 米油 こんにやく 砂糖 油 でん粉 オリーブ油	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	708	17.5
19 月	○	はいがごはん 魚のねぎだれがけ 貝だくさん豚汁	牛乳 鮭 豚肉 みそ	米 麦 ごま油 砂糖 こんにやく	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根 たまねぎ	712	20.2
20 火	○	はいがごはん 家常豆腐 ねぎドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ もやし 小松菜 コーン みかん	790	15.7
21 水	○	タンタンつけ麺 白ごまプリン	豚ひき肉 大豆 牛乳 アガー 生クリーム	中華めん 白すりごま 白ごま ごま油 砂糖	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく 生姜	763	16.0
22 木	○	ごはん スコッチエッグ スコッチブロス	牛乳 豚ひき肉 卵 うずら卵 豆乳 ベーコン とり肉	米 砂糖 パン粉 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋 押麦	たまねぎ 小松菜 にんじん かぶ セロリー	774	15.7
23 金	○	クファージュシー もずくと卵のおつゆ サターアングギー	ひじき かまぼこ 豚肉 牛乳 もずく 卵	米 麦 ラード 砂糖 小麦粉 米油 黒砂糖 油	にんじん 干しいたけ こねぎ えのきたけ 小松菜	713	14.0
26 月	○	カレーピラフ  魚の香草フライ ABCスープ	まぐろ缶 牛乳 メルルーサ 豆乳 チーズ ベーコン	米 米油 バター 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム パセリ粉 キャベツ トマト	745	17.4
27 火	○	開花丼 大根サラダ りんごゼリー	豚肉 卵 牛乳 まぐろ缶 アガー	米 麦 砂糖 米油	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース 大根 きゅうり にんじん りんごジュース	752	15.5
28 水	○	コッペパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン いんげん豆 生クリーム	コッペパン 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム 小松菜 コーン りんご	731	15.0
29 木	○	はいがごはん 魚のごまじょうゆ焼き 茎わかめの炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 米油 こんにやく	にんにく 生姜 ねぎ にんじん ごぼう 大根 小松菜	769	19.0
30 金	○	はいがごはん チンジャオロース 粟米湯(スーミータン)	牛乳 豚肉 卵	米 麦 米油 でん粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ ピーマン コーン たまねぎ チンゲンサイ	708	15.1

※ 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19回

※ 7日のきやべつ  と、26日のトマト  は、練馬区産を使用します。

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	740	16.0	28.6	3.1	367	114	3.0	242	0.39	0.50	18	7.6