

# [ 6 月 の 献 立 表 ]

平成 29 年度

練馬区立北町中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき						エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
			赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間				
			血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える				
1	木	牛乳 麦ご飯 白身魚の煮付け 野菜の薬味和え 山梨県 大月おつけ汁	赤干 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 大豆	牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも 薄力粉	米粒麦 上白糖	いりごま ごま油	ごまつな にんじん	しょうが にんにく 干し椎茸 はくさい ねぎ だいこん	803	32.5
2	金	牛乳 ご飯 ジャンボシウマイ 華風和え 豆腐入り中華コンスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 グリーンピース 木綿豆腐 たまご	牛乳 ひじき	精白米 かたくり粉 上白糖 しゅうまいの皮		ごま油 ひまわり油	にんじん ごまつな	玉葱 しょうが にんにく ホールコーン ねぎ だいこん	781	29.9
5	月	牛乳 ご飯 いわしの梅煮 五目金平 沢煮椀	まいわし さつま揚げ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 板なしかまぼこ	牛乳	精白米 三温糖 つきこんにゃく		ごま油	さやいんげん にんじん ごまつな	小梅 ねぎ ごぼう れんこん だいこん	784	37.7
6	火	牛乳 スパゲティラトウイユ 牛乳 レンズ豆のスープ 果物(グレープフルーツ)	ベーコン 鶏もも肉 赤色辛みそ レンズまめ	牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 三温糖 じゃがいも		オリーブ油 ひまわり油	にんじん ダイストマト	にんにく なす セロリー グレープフルーツ 玉葱 ズッキーニ キャベツ	794	31.4
7	水	牛乳 麦ご飯 家常豆腐 棒々鶏 チンゲン菜のスープ	生揚げ 豚もも肉 赤色辛みそ 鶏胸肉 鶏もも肉	牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	米粒麦	ひまわり油 ごま油 すりごま	にんじん チンゲンツアイ	しょうが 干し椎茸 にんにく きゅうり りょくとうもやし ホールコーン えのきたけ たけのこ ねぎ きゅうり	854	34.3
8	木	牛乳 大豆入りひじきご飯 ますの塩焼き かみかみするめサラダ 根菜汁	鶏もも肉 大豆 たまご すのめいか 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	精白米 つきこんにゃく 上白糖 カットこんにゃく じゃがいも	三温糖	ひまわり油 ごま油	にんじん	ごぼう 干し椎茸 だいこん きゅうり ねぎ	806	38.8
9	金	麦ご飯 牛乳 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 野菜の昆布和え かみなり汁	鶏もも肉 生揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ	牛乳 塩昆布	精白米 三温糖 かたくり粉 カットこんにゃく	米粒麦	ひまわり油 ごま油	にんじん	干し椎茸 えのきたけ きゅうり ねぎ だいこん ぶなしめじ	866	35.5
10	土	地域連携一斉防災訓練 給食はありません									
12	月	牛乳 麦ご飯 豆腐の田菜 大根と茎わかめのサラダ 豚汁	生揚げ 鶏ひき肉 豚もも肉 木綿豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 くわかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 板こんにゃく	米粒麦 上白糖	ひまわり油 ごま油 いりごま	にんじん	にんにく だいこん ごぼう 玉葱 きゅうり ねぎ	824	30.4
13	火	牛乳 ココア揚げパン ポトフ風ミルクスープ A B C サラダ	鶏もも肉	牛乳 調理用牛乳	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも マカロニ 上白糖		揚げ油 ひまわり油	にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	839	31.1
14	水	牛乳 鶏ごぼうご飯 揚げ豆腐 昆布キャベツ 大根と油揚げの味噌汁	鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 たまご 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 塩昆布	精白米 もち米 三温糖		ひまわり油 ごま油	にんじん さやいんげん 糸みつば ごまつな	ごぼう 干し椎茸 玉葱 キャベツ だいこん	836	35.2
15	木	牛乳 麦ご飯 チンジャオロース 大豆もやしの中華サラダ もずくと青菜の中華スープ	豚もも肉 大豆 たまご	牛乳 カットわかめ 沖繩もずく	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖	米粒麦	ひまわり油 ごま油 いりごま	青ピーマン にんじん チンゲンツアイ	にんにく ねぎ 玉葱 たけのこ りょくとうもやし だいずもやし きゅうり しょうが	789	29.8
16	金	牛乳 あぶたま井 とうがん汁 水ようかん	油揚げ たまご グリーンピース 鶏胸肉 あずき(こし)	牛乳 寒天	精白米 三温糖 上白糖	米粒麦		にんじん ごまつな	玉葱 干し椎茸 まいたけ しょうが とうがん	793	29.0
17	土	<b>運動会</b> ミルクコーヒー 焼き豚炒飯 フライドポテト 冷凍りんご	焼き豚 なた グリーンピース たまご	ミルクコーヒー	精白米 じゃがいも	米粒麦	ごま油 ひまわり油	にんじん	ねぎ 玉葱 りんご	913	22.8
19	月	振替休日									
20	火	<b>予運動会</b> 牛乳 ソースやきそば 鶏の唐揚げ 型抜きチーズ	豚もも肉 すのめいか 鶏胸肉	牛乳 型抜きチーズ	中華めん かたくり粉 薄力粉		ひまわり油 揚げ油	にんじん	ブロッコリー もやし キャベツ 玉葱 にんにく	653	38.3
21	水	牛乳 兵庫県 たこ飯 兵庫県 ばたん鍋風 じゃがいもの五色煮	まだこ 油揚げ 豚もも肉 焼き豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳	精白米 つきこんにゃく じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米粒麦	ひまわり油	にんじん さやいんげん	切干しだいこん だいこん はくさい えのきたけ 玉葱 ホールコーン	790	31.6
22	木	牛乳 麦ご飯 鮭のムニエル フライドごぼうサラダ コンソメスープ	鮭切り身 ベーコン	牛乳	精白米 薄力粉 上白糖 じゃがいも	米粒麦	ひまわり油	にんじん パセリ	ごぼう キャベツ ホールコーン 玉葱	785	29.9
23	金	牛乳 梅岩ごはん 真珠団子 野菜のごま酢和え 玉葱の味噌汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 かたくり粉 もち米 三温糖		いりごま ごま油 すりごま	にんじん ごまつな	小梅 ねぎ 干し椎茸 キャベツ りょくとうもやし 玉葱 だいこん 炊たわかめ しょうが キャベツ	764	33.2
26	月	牛乳 四川豆腐丼 ローベントン あじさいゼリー	豚もも肉 木綿豆腐 ゼラチン	牛乳 寒天	精白米 三温糖 かたくり粉 カルピス	米粒麦	ごま油 ひまわり油	にんじん チンゲンツアイ	にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉葱 ぶどうジュース しょうが たけのこ ザーサイ はくさい	707	29.1
27	火	牛乳 黒砂糖パン スペイン風オムレツ アーモンドドレッシング パスタスープ	ウィンナー たまご 豚もも肉	牛乳	黒砂糖パン じゃがいも 上白糖 ラザニア		有塩バター アーモンド ひまわり油	青ピーマン 青ピーマン にんじん パセリ	玉葱 キャベツ りょくとうもやし にんにく しょうが セロリー	799	32.6
28	水	牛乳 麦ご飯 バリのライ(甘酢あんかけ) きゅうり梅かつお さつま汁	たまご 糸削り節 鶏胸肉 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳	精白米 薄力粉 三温糖 かたくり粉 さつまいも	米粒麦 パン粉	揚げ油	にんじん	きゅうり ねり梅 ごぼう だいこん ねぎ	893	38.0
29	木	牛乳 麦ご飯 豆腐ハンバーグ(おろしソース) うずら豆の甘煮 いもっこ汁(醤油)	豚ひき肉 大豆 たまご うずら豆 豚もも肉	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳	精白米 パン粉 かたくり粉 さといも カットこんにゃく	米粒麦 三温糖 上白糖	ひまわり油	にんじん	玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	828	31.2
30	金	親子丼 牛乳 もやし味噌汁 水無月	鶏もも肉 なた グリーンピース 淡色辛みそ 赤色辛みそ 甘納豆(あずき)	牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖 薄力粉 上粉			にんじん	干し椎茸 玉葱 りょくとうもやし えのきたけ	710	27.9

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	Aug	B1mg	B2mg	Comg	g
学校給食摂取基準	820	30	摂取エネルギー 全体の25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
6月の献立	761	30.9	26.1	377	3.3	231	0.34	0.49	16	7

