

[6月の献立表]

令和3年度

練馬区立北町中学校

| 実施日 | 曜日 | 献立名 | おもな食品とばらさき | | | | | | 栄養素 | | | |
|-----|----|--|-----------------------------|---------------------|---------------------|---|----------------------------------|---------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 | 火 | 飲用牛乳 麦ご飯 ブリと豚肉の甘辛炒め 白菜とごぼうの吸い物 | ぶり 豚かた肉 白みそ 赤みそ | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | 生姜 れんこん たまねぎ グリンピース ごぼう 白菜 ねぎ | 精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 | ひまわり油 ごま油 | 729 | 14.4 | 23.3 | 2.8 |
| 2 | 水 | 飲用牛乳 ブデチゲ風ラーメン 牛肉チャブチ | 豚かた肉 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 ウィナー 牛肩肉 | 飲用牛乳 | にんじん にはら | にんにく 生姜 キムチ たまねぎ えのきたけ ねぎ 干し椎茸 きくらげ | 中華めん 春雨 上白糖 | ごま油 ひまわり油 | 791 | 15.3 | 24.7 | 3.5 |
| 3 | 木 | 飲用牛乳 むろあじと鶏肉のそぼろご飯 さつまいもの青のり和え 根菜入りにらたま汁 | むろあじミンチ 鶏むねひき肉 白みそ 鶏卵 赤みそ | 飲用牛乳 青のり | にんじん 万能ねぎ にはら | 生姜 ごぼう ねぎ たまねぎ 大根 たけのこ (水煮) | 精白米 米粒麦 こんにゃく 上白糖 さつまいも | ひまわり油 マーガリン | 779 | 12.5 | 24.6 | 2.9 |
| 4 | 金 | 飲用牛乳 麦ご飯 高野豆腐と鶏肉のトマト煮込み じゃがいもとごぼうの甘辛炒め | 鶏むね肉 レンズ豆 高野豆腐 | 飲用牛乳 | にんじん ダイオウ 缶 パセリ | にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース ごぼう | 精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも かたくり粉 | ひまわり油 オリーブ油 揚げ油(米油) 白いりごま | 732 | 13.6 | 19.3 | 1.5 |
| 5 | 土 | 飲用牛乳 豚丼 じゃがいもとわかめのみそ汁 アセロラオレンジゼリー | 豚もも肉 白みそ 赤みそ 粉ゼラチン | 飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天 | にんじん 青ピーマン | たまねぎ 生姜 にんにく えのきたけ ねぎ オレンジジュース レモン果汁 | 精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも アセロラジュース | ひまわり油 | 810 | 16.8 | 21.3 | 2.8 |
| 7 | 月 | 飲用牛乳 ビビンバ トク(韓国もち)入りスープ | 豚ひき肉 赤みそ 油揚げ 鶏もも肉 | 飲用牛乳 | にんじん ほうれん草 | にんにく 生姜 切干大根 ぜんまい(水煮) たまねぎ 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ | 精白米 米粒麦 上白糖 トックスライス | ひまわり油 白すりごま ごま油 | 766 | 13.5 | 26.2 | 3.2 |
| 8 | 火 | 飲用牛乳 はちみつレモントースト あさりのカリッとサラダ ABCスープ | あさり(水煮) 鶏もも肉 | 飲用牛乳 | にんじん ほうれん草 | レモン果汁 生姜 大根 黄パプリカ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ | 食パン はちみつ かたくり粉 三温糖 じゃがいも ABCマカロニ | バター 揚げ油(米油) ごま油 ひまわり油 | 732 | 12.6 | 39.7 | 3.4 |
| 9 | 水 | 【練馬キャベツ一斉給食】 飲用牛乳 豚肉とキャベツのねぎみそ炒め 切り干し大根のごま和え 白玉入りフルーツポンチ | 豚かた肉 ロース肉 赤みそ 白みそ | 飲用牛乳 寒天シロップ漬け | にんじん にはら 小松菜 | にんにく キャベツ キムチ たけのこ(水煮) ねぎ 切干大根 ぶどう缶 みかん缶 | 精白米 米粒麦 上白糖 白玉団子 | ひまわり油 ごま油 黒いりごま 白すりごま | 816 | 11.5 | 19.4 | 2.1 |
| 10 | 木 | 飲用牛乳 麦ご飯 いわしの照り焼き(梅おろし) 八宝菜みそ汁 | いわし 豚もも肉 白みそ 赤みそ うずら卵缶 | 飲用牛乳 | にんじん チンゲンサイ さやえんどう | 生姜 練り梅 大根 たけのこ(水煮) 水煮白菜 干し椎茸 | 精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 | ひまわり油 ごま油 | 731 | 17.2 | 25.7 | 2.6 |
| 11 | 金 | 飲用牛乳 たれかつ丼 かみなり汁(栃木県) | 豚もも肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ | 飲用牛乳 | 水菜 にんじん | キャベツ ぶなしめじ | 精白米 米粒麦 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 上白糖 こんにゃく | 揚げ油(米油) ひまわり油 ごま油 | 876 | 16.4 | 30.2 | 3.2 |
| 12 | 土 | 東京牛乳 東松山やきとり丼 くだもの(冷凍みかん) | 豚もも肉 白みそ 赤みそ | 東京牛乳 | にはら | キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 冷凍みかん | 精白米 米粒麦 はちみつ 上白糖 | ひまわり油 白いりごま ごま油 | 770 | 17.1 | 25.0 | 1.8 |
| 15 | 火 | 東京牛乳 ビーンズドライカレー くだもの(冷凍みかん) | 豚ひき肉 ひよこ豆 (水煮) レンズ豆 | 東京牛乳 | にんじん ダイオウ 缶 | 生姜 にんにく たまねぎ ホルモン缶 冷凍みかん | 精白米 発芽玄米 | マーガリン | 794 | 14.4 | 22.1 | 2.1 |
| 16 | 水 | 飲用牛乳 鶏肉入り仙台麩丼 野菜と豆腐のごま汁 水ようかん | 鶏もも肉 鶏卵 鶏むね肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ | 飲用牛乳 粉寒天 | にんじん | 干し椎茸 たまねぎ グリンピース 大根 ごぼう ねぎ | 精白米 米粒麦 上白糖 油麩 じゃがいも こしあん | ひまわり油 白すりごま | 857 | 15.8 | 24.6 | 2.7 |
| 17 | 木 | 飲用牛乳 焼き豚炒飯 きゅうりと切干大根のごま和え 冬瓜の中華スープ | 焼き豚 鶏卵 白みそ 鶏むね肉 干しえび | 飲用牛乳 | にんじん 小松菜 | ねぎ たまねぎ グリンピース きゅうり 切干大根 生姜 とうかん 干し椎茸 | 精白米 米粒麦 三温糖 春雨 | ひまわり油 ごま油 白練りごま 白すりごま | 683 | 14.2 | 23.9 | 3.1 |
| 18 | 金 | 飲用牛乳 練馬スパゲティ 温野菜(ブロッコリー) くだもの(さくらんぼ) | オイルツナ | 飲用牛乳 刻みのり | ブロッコリー | 大根 さくらんぼ | スパゲティ 三温糖 | オリーブ油 | 701 | 16.1 | 28.5 | 2.8 |
| 21 | 月 | 飲用牛乳 たこご飯 キャベツのゆかり和え ばたん鍋みそ汁 | たこ 豚ロース肉 焼き豆腐 白みそ 赤みそ | 飲用牛乳 | にんじん | 切干大根 キャベツ 大根 白菜 えのきたけ ねぎ | 精白米 米粒麦 こんにゃく | ひまわり油 | 661 | 16.6 | 21.8 | 2.9 |
| 22 | 火 | 飲用牛乳 アスパラキャロットライス カリカリじゃこサラダ カレーポトフ | ベーコン 豚もも肉 レンズ豆 | 飲用牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん アスパラガス ほうれん草 | たまねぎ きゅうり 大根 にんにく キャベツ | 精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも | マーガリン 揚げ油(米油) ひまわり油 | 786 | 14.2 | 27.0 | 2.6 |
| 23 | 水 | 飲用牛乳 タコライス(沖縄県) アーサ(あおさ)汁(沖縄県) | 豚ミンチ ひよこ豆(水煮) 木綿豆腐 | 飲用牛乳 あおさ | にんじん ダイオウ 缶 | にんにく たまねぎ キャベツ 大根 ねぎ 生姜 | 精白米 米粒麦 三温糖 | ひまわり油 | 682 | 13.2 | 19.5 | 2.6 |
| 24 | 木 | 飲用牛乳 ピロシキ風サンド グイネグレット(ピーナツ入りサラダ) ボルシチ風スープ | 豚ひき肉 豚もも肉 レンズ豆 | 飲用牛乳 | にんじん にはら ほうれん草 | 生姜 にんにく たけのこ(水煮) キャベツ ビート(水煮) かぶ セロリー たまねぎ | あしたばパン 春雨 かたくり粉 上白糖 じゃがいも | ひまわり油 ごま油 | 695 | 15.0 | 27.8 | 4.0 |
| 25 | 金 | 飲用牛乳 ツナ入り中華丼 ビーフンと野菜のスープ | 豚ばら肉 豚かた肉 オイルツナ うずら卵 缶 鶏もも肉 | 飲用牛乳 | にんじん チンゲンサイ 小松菜 | にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ(水煮) きくらげ 白菜 キャベツ ねぎ | 精白米 米粒麦 かたくり粉 ビーフン | ひまわり油 ごま油 | 706 | 13.3 | 24.5 | 3.2 |
| 28 | 月 | 飲用牛乳 ケチャップライス スペイン風オムレツ ベジタブルスープ | 鶏むね肉 豚ひき肉 鶏卵 ベーコン レンズ豆 | 飲用牛乳 | 赤ピーマン パセリ にんじん かぼちゃ | たまねぎ グリンピース にんにく セロリー キャベツ | 精白米 じゃがいも | マーガリン ひまわり油 | 730 | 15.1 | 25.2 | 3.6 |
| 29 | 火 | 飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 きびなごのから揚げ ほうれん草のつくだ煮和え かぶと豚肉のみそ汁 | 豚もも肉 赤みそ | 飲用牛乳 きびなご 刻みのり 芽ひじき | ほうれん草 にんじん かぶ(葉) | 生姜 たまねぎ かぶ ねぎ | 精白米 発芽玄米 かたくり粉 上白糖 こんにゃく | 揚げ油(米油) ひまわり油 | 680 | 15.3 | 20.5 | 2.2 |
| 30 | 水 | 飲用牛乳 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め 大根と塩昆布のからし和え 水無月(小豆入りういろ) | 豚もも肉 厚揚げ 西京みそ 赤みそ 削り節 小豆缶 | 飲用牛乳 塩昆布 | にんじん 小松菜 かいわれ大根 | 生姜 たまねぎ キャベツ ねぎ 大根 | 精白米 米粒麦 三温糖 薄力粉 上新粉 上白糖 | ひまわり油 | 720 | 14.6 | 21.8 | 2.1 |

★ 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ので、ご了承ください。

★ 給食回数23回

| 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 | 749 | 14.7 | 24.7 | 2.8 | 334 | 105 | 2.8 | 283 | 0.52 | 0.55 | 36 | 5.4 |
| 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 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7以上 |

