

[6月の献立表]

令和4年度

練馬区立北町中学校

実施日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき						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	水	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げ入り青椒肉絲 肉だんご入り中華風ミルスープ	豚もも肉 厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ ねぎ 白菜 しめじ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油	788	17.1	30.4	2.8
2	木	飲用牛乳 チキンライス パンパキンオムレツ ソーセージと野菜のスープ	鶏もも肉 豚ひき肉 鶏卵 豆乳 ウインナー	飲用牛乳	かぼちゃ にんじん 青ピーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン缶 グリンピース にんにく セロリー キャベツ	精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	747	15.3	30.2	3.4
3	金	飲用牛乳 麦ご飯 あじの西京焼き 水菜の塩昆布和え かみなり汁(栃木)	あじ 西京みそ 木綿豆腐 油揚げ 鶏卵	飲用牛乳 塩昆布	水菜 にんじん 小松菜	切干大根	精白米 米粒麦 三温糖 里いも こんにやく かたくり粉	ひまわり油 ごま油	710	19.4	25.6	2.6
6	月	飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉の梅照り焼き かみかみ!するめサラダ 野菜と豆腐のごま汁	鶏もも肉 するめいか 絹ごし豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん	練り梅 大根 きゅうり ごぼう 干し椎茸 ねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも	ごま油 ひまわり油 白すりごま	703	16.2	27.1	2.9
7	火	飲用牛乳 はちみつレモントースト 大豆とごぼうの甘辛チップス ABCスープ	大豆 鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん ほうれん草	レモン果汁 ごぼう セロリー たまねぎ	食パン はちみつ かたくり粉 上白糖 じゃがいも ABCマカロニ	バター 揚げ油(米油) 白炒りごま ひまわり油	702	14.4	36.5	3.3
8	水	飲用牛乳 ガパオライス えび入り春雨サラダ	鶏ひき肉 大豆 むきえび	飲用牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ 緑豆もやし きゅうり レモン果汁	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 春雨 グラニュー糖	ひまわり油アーモンド	739	17.5	25.9	2.5
9	木	飲用牛乳 鶏肉入り仙台巻餅 キャベツと豆のごまサラダ くだもの(メロン)	鶏もも肉 鶏卵 ひよこ豆	飲用牛乳	にんじん	干し椎茸 たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン缶 温室メロン	精白米 米粒麦 上白糖 油麩 三温糖	白炒りごま 白練りごま ごま油	729	15.5	25.8	1.6
10	金	飲用牛乳 豚丼 いわしのつみれ汁	豚もも肉 いわしつみれ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 糖 里いも こんにやく	ひまわり油	791	19.8	27.0	2.6
13	月	飲用牛乳 麦ご飯 豆腐の田楽(えごまダレ) 切干大根のハリハリ漬け えのきのすまし汁	厚揚げ 鶏ひき肉 赤みそ	飲用牛乳 塩昆布 カットわかめ	にんじん 小松菜	切干大根 キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 上白糖	ひまわり油 えごま	725	16.7	27.7	3.5
14	火	飲用牛乳 麦ご飯 卵焼き(甘酢あんかけ) 八宝菜スープ	鶏もも肉 鶏卵 豚もも肉 厚揚げ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	たけのこ 干し椎茸 ねぎ グリンピース 生姜 たまねぎ 緑豆もやし 白菜 えのきたけ	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 三温糖	ひまわり油 ごま油	700	16.2	29.4	2.2
15	水	【ねり丸キャベツ斉給食の日】 飲用牛乳 練馬スパゲティ ねり丸キャベツのケーキ・サレ	オイルツナ ベーコン 豆乳	飲用牛乳 刻みのり		大根 ねり丸キャベツ	スパゲティ 三温糖 米粉 上白糖	オリーブ油 ひまわり油	754	15.6	31.8	3.2
16	木	飲用牛乳 ピンパン トック入りスープ 水ようかん	豚ひき肉 赤みそ 油揚げ 鶏もも肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 切干大根 ぜんまい たまねぎ 干し椎茸 たけのこ ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 トック(韓国もち) こしあん	ひまわり油 白すりごま ごま油	781	14.5	25.9	3.2
17	金	飲用牛乳 めだいと鶏肉のそぼろご飯 さつまいもの青のり和え 根菜入りらたま汁	八丈島めだいミンチ 鶏ひき肉 白みそ 鶏卵 赤みそ	飲用牛乳 青のり	にんじん 万能ねぎ いら	生姜 ごぼう ねぎ たまねぎ 大根 たけのこ	精白米 米粒麦 こんにやく 上白糖 さつまいも	ひまわり油 マーガリン	729	12.8	26.5	2.9
20	月	飲用牛乳 麻婆豆腐丼 キャベツのゆかり漬け くだもの(さくらんぼ)	木綿豆腐 豚ミンチ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ さくらんぼ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 白すりごま ごま油	716	16.8	28.8	2.5
21	火	飲用牛乳 たご飯 野菜の甘酢和え ばたん鍋風みそ汁	たご 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 きゅうり ホールコーン缶 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 糖 こんにやく	ひまわり油	703	16.2	27.1	3.3
22	水	飲用牛乳 コッペパン 鶏肉のフライ・マリナスがけ 豆乳コーンスープ	鶏もも肉 ベーコン 豆乳	飲用牛乳	トマトピューレ にんじん 小松菜	たまねぎ ホールコーン缶 クリームコーン缶	コッペパン かたくり粉 薄力粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油(米油) ひまわり油 マーガリン	720	18.1	35.9	2.8
23	木	飲用牛乳 タコライス(沖縄県) ピーマンチャンプルー	豚ひき肉 ひよこ豆 鶏卵 豚かた肉 押し豆腐 花かつお	飲用牛乳	にんじん ダイストマト缶 青ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ 干しいたけ 緑豆もやし	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	787	15.4	28.4	3.0
24	金	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 糖 じゃがいも	マーガリン ひまわり油	734	15.3	28.8	2.6
27	月	飲用牛乳 プデチゲ風ラーメン 牛肉チャプチェ	豚かた肉 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 ウインナー 牛かた肉	飲用牛乳	にんじん いら	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	695	16.2	29.0	3.7
28	火	飲用牛乳 麦ご飯 きびなごのから揚げ 野菜のみそ和え たぬき汁	白みそ 厚揚げ	飲用牛乳 きびなご	にんじん ほうれん草	生姜 キャベツ きゅうり ホールコーン缶 たまねぎ 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 かたくり粉 上白糖 こんにやく 里いも	揚げ油(米油) ひまわり油	714	14.7	26.0	2.6
29	水	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 のりのつくだ煮 松風焼き 肉じゃが	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 鶏卵 豚かた肉	飲用牛乳 刻みのり	にんじん ざやいんげん	ねぎ 干し椎茸 たまねぎ	精白米 発芽玄米 三温糖 生パン粉 こんにやく じゃがいも	白炒りごま ひまわり油	779	15.7	24.1	2.8
30	木	飲用牛乳 高野豆腐のハヤシライス アーモンドドレッシングサラダ 白玉水無月ゼリー	鶏むね肉 レンズ豆 高野豆腐	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ 緑豆もやし	精白米 米粒麦 三温糖 薄力粉 上白糖 白玉団子 甘納豆	ひまわり油 マーガリン アーモンド	782	13.6	24.4	2.0

★ 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22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	738	16	28.3	2.8	360	109	3.0	234	0.33	0.45	16	6.7
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

※ 給食の栄養価は日本食品成分表2020年版(8訂)をもとに算出しております。基準値は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂され次第、修正いたします。

