

# 6月の献立

平成26年度  
練馬区立練馬東中学校

日	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	
2 (月)	○	かき揚げ丼 呉汁 ごま酢和え	竹輪 大豆 卵 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま 米ぬか油	人参 さや隠元 小松菜 ねぎ 玉葱 ごぼう 大根 しめじ もやし	892 Kcal 29.3 g
3 (火)	○	キムチ炒飯 わかめスープ 真珠団子 果物	豚肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ	米 押麦 マロニー パン粉 もち米 米ぬか油 ごま ごま油	人参 ピーマン 白菜 えのき 玉葱 ねぎ しょうが にんにく 河内晩柑	821 Kcal 30.3 g
4 (水)	○	奈良茶飯 吉野汁 さばの西京焼き 塩和え	大豆 鶏肉 さば みそ 牛乳	米 もち米 じゃがいも 片栗粉 ぐす粉 砂糖 ごま油	人参 小松菜 大根 ねぎ もやし	738 Kcal 33.9 g
5 (木)	○	ハニートースト 南瓜のカレーシチュー オニオンドレッシングサラダ	鶏肉 レンズ豆 牛乳	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター マーガリン 米ぬか油	人参 かぼちゃ さや隠元 パプリカ にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン缶 キャベツ	802 Kcal 27.3 g
6 (金)	○	ひじきご飯 肉じゃが かみかみサラダ	鶏肉 油揚げ 豚肉 いか 牛乳 ひじき	米 押麦 こんにゃく 砂糖 しらたき じゃがいも 米ぬか油 ごま ごま油	人参 さや隠元 小松菜 玉葱 きゅうり 大根 もやし	750 Kcal 28.4 g
9 (月)	○	ご飯 じゃがいもと大根のそぼろ煮 いかの香味焼き 酢味噌和え	豚肉 高野豆腐 いか みそ 牛乳 わかめ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま	さや隠元 人参 しょうが 大根 にんにく もやし ねぎ キャベツ きゅうり 玉葱	787 Kcal 39.5 g
10 (火)	○	ジャージャーうどん チンゲン菜のスープ 果物	豚肉 みそ 豚肉 豆腐 牛乳	冷凍うどん 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま ごま油	人参 チンゲン菜 もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ 干椎茸 玉葱 えのき 小玉しいか	779 Kcal 31.9 g
11 (水)	○	ご飯 豚汁 いわしの梅フライ お浸し	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 いわし 卵 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 パン粉 米ぬか油	人参 しそ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ ねり梅 キャベツ	883 Kcal 32.0 g
12 (木)	○	ガーリックトースト ピーンズシチュー イタリアンドレッシングサラダ	ベーコン 豚肉 いんげん豆 大豆 レンズ豆 牛乳	ソフトフランスパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター マーガリン 米ぬか油	人参 トマト缶 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン缶	837 Kcal 30.3 g
13 (金)	○	親子丼 塩昆布和え 抹茶小倉寒天	鶏肉 卵 牛乳 昆布 寒天 クリーム	米 押麦 砂糖 片栗粉 甘納豆 ごま油 ごま	人参 小松菜 干椎茸 玉葱 キャベツ きゅうり	801 Kcal 28.6 g
16 (月)	○	ご飯 西湖豆腐 ビーフンサラダ	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 米ぬか油	人参 チンゲン菜 トマト にんにく しょうが たけのこ 干椎茸 ねぎ もやし きゅうり	800 Kcal 33.4 g
17 (火)	○	ご飯 じゃがいもの味噌汁 とんかつ からし和え	油揚げ みそ 豚肉 卵 牛乳 わかめ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	小松菜 人参 玉葱 えのき キャベツ もやし	872 Kcal 29.5 g
18 (水)	○	ホットツナサンド ポトフカレー風味 コーンサラダ	ツナ缶 豚肉 ベーコン 牛乳 レンズ豆	食パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま 米ぬか油 ごま油	人参 ブロッコリー レモン 玉葱 セロリー にんにく キャベツ きゅうり コーン缶	838 Kcal 31.7 g
19 (木)	○	ご飯 のりの佃煮 田舎汁 いわしの生姜煮 ごま和え	油揚げ みそ 豆腐 いわし 牛乳 のり	米 砂糖 こんにゃく ごま じゃがいも 米ぬか油	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ しょうが キャベツ もやし えのき	771 Kcal 30.0 g
20 (金)	○	コスタリカライス わかめサラダ オレンジスフレ	鶏肉 いんげん豆 卵 牛乳 わかめ チーズ クリーム	米 押麦 コーンスターチ 砂糖 パン粉 米ぬか油 ごま油	トマト缶 ピーマン パプリカ 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 大根 きゅうり キャベツ みかん缶 オレンジジュース	811 Kcal 27.0 g
23 (月)	○	味噌野菜ラーメン うずら煮卵 きゅうりと大根の華風和え 杏仁豆腐	豚肉 みそ うずら卵 牛乳 寒天	中華めん 砂糖 ごま 米ぬか油 ごま油	人参 にら しょうが にんにく もやし 白菜 コーン缶 ねぎ きゅうり 大根 もも缶 パイン缶 みかん缶	822 Kcal 30.0 g
24 (火)	○	ご飯 かきたま汁 鮭のにんにく味噌焼き おかか和え	なると 豆腐 卵 さけ みそ かつお節 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉葱 えのき にんにく ねぎ きゅうり キャベツ もやし	744 Kcal 37.5 g
25 (水)	○	ご飯 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 すまし汁 あじさいゼリー	豆腐 鶏肉 セラチン 牛乳 わかめ 寒天	米 ふ じゃがいも 片栗粉 砂糖 米ぬか油	人参 ピーマン ねぎ にんにく 玉葱 しょうが コーン缶 びどうジュース	845 Kcal 26.4 g
26 (木)	○	チーズパン 野菜スープ パセリポテト おから入りイタリアンハンバーグ	ウィンナー 豚肉 おから 卵 牛乳 チーズ	チーズパン パン粉 砂糖 じゃがいも 米ぬか油 オリーブ油 バター	人参 小松菜 トマト缶 キャベツ 玉葱 にんにく	744 Kcal 33.3 g
27 (金)	○	焼肉丼 カリカリ油揚げサラダ 果物	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油 米ぬか油	人参 小松菜 にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ きゅうり さくらんぼ	755 Kcal 30.5 g
30 (月)	○	あじさいご飯 野菜の味噌汁 かつおの竜田揚げ ゆでとうもろこし	黒大豆 油揚げ みそ かつお 牛乳	米 もち米 片栗粉 米ぬか油	人参 小松菜 梅干 玉葱 大根 白菜 しょうが とうもろこし	751 Kcal 35.9 g

※ 食材料の購入の都合等により、献立を変更する場合があります。  
 ※ 3年生は修学旅行および振替休日のため、5日(木)～9日(月)の給食はありません。  
 ※ 6月の給食費の引き落としは**27日(金)**です。♪♪♪  
 事前に入金のご確認をお願いします。



**♪食育の日献立♪**  
 (19日が休日の場合は、次の給食日になります)  
 毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、野菜類、魚類、椎茸(きのこ類)、いも類の「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。

## 【1日当たりの栄養素摂取量】

栄養素	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	802	31.3	25.2	372	3.2	240	0.55	0.63	39	5.9	3.6
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3



給食だよりに続く