

# 6月の献立

平成27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	
1 (月)	○	ジャージャーうどん チンゲン菜のスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳 みそ	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 玉葱 干し椎茸 えのき 河内晩柑	753 Kcal 31.3 g
2 (火)	○	ご飯 厚揚げとわかめのみそ汁 とびうおのフライ ごま酢和え	厚揚げ とびうお 卵 牛乳 わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	小松菜 人参 玉葱 えのき もやし	801 Kcal 35.1 g
3 (水)	○	パンパン 野菜スープ バセリポテト 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 脱脂粉乳 チーズ	パンパン 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 もやし にんにく	803 Kcal 36.5 g
4 (木)	○	ゆかりご飯 肉じゃが ぎすけ煮 塩昆布和え	豚肉 大豆 牛乳 かつお 煮干 昆布	米 しらたき 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま 米ぬか油 ごま油	人参 さや陽元 玉葱 キャベツ きゅうり	792 Kcal 29.2 g
5 (金)	○	ごぼう入りドライカレー わかめサラダ 果物	豚肉 大豆 牛乳 ヨーグルト わかめ	米 押麦 小麦粉 砂糖 米ぬか油 ごま油	ピーマン 人参 しょうが にんにく ねぎ 玉葱 ごぼう 干しぶどう セロリー 大根 きゅうり キャベツ さくらんぼ	818 Kcal 28.7 g
9 (火)	○	ごま塩ご飯 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト 玉こんにゃくの煮物 塩和え ミニトマト	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 ごま じゃがいも こんにゃく バター ごま油	人参 小松菜 ミニトマト しょうが にんにく 玉葱 もやし	852 Kcal 28.6 g
10 (水)	○	麦ご飯 西湖豆腐 かみかみサラダ	豚肉 豆腐 いか 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま ごま油	人参 チンゲン菜 トマト 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ きゅうり 大根 もやし	764 Kcal 32.5 g
11 (木)	○	ご飯 じゃがいものみそ汁 いわしの梅フライ お浸し	油揚げ いわし 卵 牛乳 かつお節 わかめ みそ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米ぬか油	しそ 人参 小松菜 玉葱 えのき ねり梅 キャベツ	820 Kcal 30.2 g
12 (金)	○	フレンチトースト 肉団子のクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	卵 豚肉 ベーコン 豆乳 牛乳 クリーム チーズ	食パン 砂糖 パン粉 バター じゃがいも 小麦粉 米ぬか油	人参 さや陽元 赤パプリカ 玉葱 マッシュルーム 缶 キャベツ コーン 缶	807 Kcal 28.9 g
15 (月)	○	親子丼 磯和え 抹茶小倉寒天	鶏肉 卵 牛乳 のり 寒天 ちりめんじゃこ クリーム	米 押麦 砂糖 片栗粉 甘納豆 ごま油	人参 さや陽元 小松菜 干し椎茸 玉葱 キャベツ ねぎ	804 Kcal 29.4 g
16 (火)	○	スロッピージュ 洋風卵スープ マスタードサラダ	豚肉 レンズ豆 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ	丸パン じゃがいも 片栗粉 砂糖 オリーブ油 米ぬか油	ピーマン 人参 小松菜 にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ	763 Kcal 33.2 g
17 (水)	○	ご飯 すまし汁 あじさいゼリー 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	豆腐 鶏肉 ゼラチン 牛乳 わかめ 寒天	米 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 ぶどうジュース	838 Kcal 26.4 g
18 (木)	○	キムチ炒飯 わかめスープ 真珠団子	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 白菜キムチ えのき 玉葱 しょうが ねぎ にんにく	798 Kcal 29.8 g
19 (金)	○	ご飯 のりの佃煮 田舎汁 いわしのしょうが煮 ごま和え	油揚げ 豆腐 いわし 牛乳 のり みそ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ しょうが キャベツ もやし	795 Kcal 33.9 g
22 (月)	○	ご飯 あんかけ汁 みそかつ わさび和え	豚肉 豆腐 卵 牛乳 みそ	米 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖 米ぬか油	人参 小松菜 干し椎茸 もやし キャベツ	826 Kcal 29.3 g
23 (火)	○	わかめご飯 野菜と高野豆腐の煮物 焼きししゃも 果物	鶏肉 高野豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま 米ぬか油	人参 さや陽元 干し椎茸 大根 小玉すいか	812 Kcal 34.5 g
24 (水)	○	ひじきピラフ ミネストローネ ポテトキッシュ	鶏肉 ベーコン レンズ豆 豚肉 卵 牛乳 ひじき クリーム チーズ	米 砂糖 マカロニ 片栗粉 じゃがいも 米ぬか油 バター	人参 トマト 缶 にんにく キャベツ 玉葱	831 Kcal 29.4 g
25 (木)	○	ご飯 かきたま汁 鮭の人参みそ焼き おかか和え	鶏肉 豆腐 卵 さけ みそ かつお節 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	人参 小松菜 玉葱 えのき きゅうり キャベツ もやし	751 Kcal 38.6 g
26 (金)	○	みそ野菜ラーメン 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	蒸し中華めん 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	826 Kcal 29.9 g
29 (月)	○	ハニートースト フレンチサラダ かぼちゃのカレーシチュー	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 にんにく 玉葱 マッシュルーム 缶 コーン 缶 キャベツ きゅうり	806 Kcal 26.2 g
30 (火)	○	あじさいご飯 沢煮椀 かつおの香味揚げ 蒸しとうもろこし	黒大豆 豚肉 かつお 牛乳	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 絹さや 梅干 大根 たけのこ えのき 干し椎茸 しょうが ねぎ とうもろこし	742 Kcal 38.3 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。  
※ 6月の給食費の引き落としは**29日(月)**です。  
事前に入金のご確認をお願いします。

## 【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	800	31.4	25	396	3.2	256	0.54	0.64	38	5.8	3.5
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

## ♪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。

給食だよりに続く