

令和4年

6月献立表

練馬東中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
			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 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ツナコーントースト ポトフ フルーツヨーグルト	まぐろ缶 豚肉 ウインナー	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン レモン マッシュルーム キャベツ にんにく みかん缶 パインアップル缶 桃缶	胚芽パン ジャが芋 砂糖	米油 マヨネーズ (エッグフリー)	825	16.4	41.7
2	木	麦ごはん 鶏肉とイモの揚げ煮 さっぱりサラダ	鶏もも	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 たまねぎ もやし きゅうり	米 大麦 ジャが芋 でん粉 砂糖	米油	783	13.7	29.2
3	金	ひじきごはん ししゃものみりん焼き こんにやくと茎わかめのきんぴら煮 野菜のごま味噌汁	とり肉 油揚げ 大豆 豚肉 さつま揚げ 麦みそ	ひじき 牛乳 持ちししゃも わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	枝豆 たまねぎ 大根 キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにやく	米油 白ごま ごま油 ごま	702	20.1	34.2
6	月	ごはん さばのおろしポン酢焼き 肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 大根 レモン たまねぎ	米 砂糖 ジャが芋 しらたき 焼きふ	米油	765	19.3	31.3
7	火	えびピラフ キャロットチーズオムレツ ジュリアンスープ	ウインナー えび 卵 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ セロリー	米 大麦	バター 米油	705	17.0	33.8
8	水	親子丼 ごまあえ あじさいゼリー	とり肉 高野豆腐 卵 ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし ぶどうジュース マスカット缶	米 大麦 しらたき 砂糖 でん粉	米油 白ごま	711	15.9	27.3
9	木	しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ あまなつ	豚肉 なたとうずら卵 豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 なら	生姜 にんにく たまねぎ もやし キャベツ ねぎ 甘夏みかん	中華めん 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉	米油 ごま油	707	17.0	33.5
10	金	梅わかごはん いわしのさんが焼き 具だくさん味噌汁	豚ひき肉 いわし 厚揚げ みそ 鶏もも 豆腐 麦みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 のり	にんじん 小松菜	梅干し 生姜 ねぎ たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 小麦 粉 こんにやく ジャが芋	ごま油	704	18.6	31.7
13	月	麦ごはん 四川豆腐 ウースタン	豚肉 豆腐 鶏もも	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ザーサイ 干しいたけ たけのこ ねぎ きくらげ 白菜	米 大麦 砂糖 でん粉	米油	703	19.1	29.1
14	火	新生麦ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き すまし汁 抹茶小倉寒天	ホキ みそ 厚揚げ 豆乳	牛乳 寒天	にんじん ピーマン チンゲンサイ	生姜 たまねぎ えのきたけ 大根 しめじ	米 砂糖 甘納豆	マヨネーズ (エッグフリー)	704	17.4	25.4
15	水	麦ごはん 回鍋肉 もやしの中華スープ	豚肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ きくらげ キャベツ ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	702	17.7	26.0
16	木	フレンチトースト 豆乳のクリームシチュー 焼肉サラダ	卵 鶏もも 豆乳 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ もやし セロリー	食パン 砂糖 ジャが芋 小麦粉	バター 米油 ごま油 白ごま	764	18.5	42.3
17	金	麦ごはん かつおのかりんとう揚げ にらたま味噌汁	かつお 豆腐 麦みそ みそ 卵	牛乳	にら	生姜 たまねぎ えのきたけ	米 大麦 でん粉 小麦粉 砂糖	米油	738	19.6	27.1
20	月	ガーリックライス ほうれんそうのキッシュ ミネストローネ	ベーコン 鶏ひき肉 レンズ豆 卵 ウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれん草 トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	米 大麦 ジャが芋 マカロニ	オリーブ油 バター 米油	704	15.6	36.3
21	火	麦ごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 小玉すいか	さば みそ 竹輪 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 干しいたけ 小玉すいか	米 大麦 砂糖 でん粉	米油	709	17.3	31.5
22	水	白ごまタンタンうどん 野菜のナムル メロン	豚ひき肉 竹輪 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし 生姜 にんにく メロン	ゆでめん 砂糖	米油 白ごま 白すりごま ごま油	720	17.3	31.5
23	木	ごはん おろしハンバーグ 味噌汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 麦みそ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ごぼう	米 パン粉 砂糖 でん粉 こんにやく ジャが芋	米油 ごま油	717	17.8	33.5
24	金	キムチチャーハン きびなごのから揚げ 太平燕	豚肉 いか	牛乳 きびなご	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キムチ 生姜 にんにく たまねぎ 白菜 もやし	米 押麦 でん粉 春雨	米油 ごま油	702	18.0	26.8
27	月	ごはん 肉豆腐 青のり大豆ポテト	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 しらたき 砂糖 ジャが芋	米油	715	16.1	30.6
28	火	セルフホットドッグ コールスローサラダ コーンチャウダー	ソーセージ ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご コーン マッシュルーム 枝豆	無塩パン 砂糖 ジャが芋 小麦粉	米油 オリーブ油 バター	745	15.1	44.3
29	水	ごはん あじフライ キャベツの塩炒め みそ汁	あじ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 ジャが芋	米油	704	16.1	28.9
30	木	ごはん 鶏肉のアップルソース 野菜と生揚げの煮物 水無月	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく りんご レモン 干しいたけ 大根 コーン 枝豆	米 砂糖 でん粉 こんにやく ジャが芋 小麦粉 白玉粉 甘納豆	米油	833	16.5	28.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

【1日あたりの栄養素摂取量】

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	729	17.3	32.1	2.9	359	105	2.9	239	0.36	0.51	16	6.9