



令和5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 木		麦ごはん 厚揚げ入り青椒肉絲(ナンジャオ ロースー) 中華風ミルクスープ	豚肉 厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳	にんじん ビーマン 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	米 大麦 砂糖 でん粉	米油	722	16.8	29.7
2 金		チキンピラフ キャロットチーズオムレツ ジュリアンスープ	とり肉 ベーコン 卵 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ビーマン パセリ粉	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 ジャが芋	マーガリン 米油	701	17.2	36.5
5 月		ごはん あじフライ キャベツの塩炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	あじ 麦みそ	牛乳 わかめ	小松菜 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 じゃが芋	米油	739	15.8	27.6
6 火		白ごま坦々うどん 水菜の梅ごま炒め ぶどうゼリー	豚ひき肉 竹輪 油揚げ みそ ゼラチン	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 寒天	にんじん 小松菜 水菜	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし 練り梅 ぶどう ジュース	うどん 砂糖	米油 白ごま 白すりごま ごま油	719	17.8	34.9
7 水		【ねり丸キャベツ-斉給食の日】 麦ごはん ねり丸キャベツの回鍋肉 もやしの中華スープ	豚肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ビーマン 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 もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	701	17.8	26.1
8 木		ガパオライス えび入り春雨サラダ	鶏ひき肉 大豆 えび	牛乳	ビーマン 赤ビーマン にんじん	にんにく たまねぎ たけの こ もやし きゅうり レモン	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨 グラニュー糖	米油 白ごま	724	18.1	26.6
9 金		ごはん いわしのさんが焼き にらたま汁(みそ味)	豚ひき肉 いわし 厚揚げ みそ 豆腐 卵 麦みそ	牛乳 のり	にんじん にら	生姜 ねぎ たまねぎ えの きたけ	米 砂糖 小麦粉		701	18.6	30.4
12 月		新生姜ごはん 青のり大豆ポテト 肉豆腐	大豆 豚肉 豆腐	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ えの きたけ	米 ジャが芋 でん粉 しらたき 砂糖	米油	738	15.9	29.6
13 火		麦ごはん めだいのごま照り焼き 野菜のみそ和え 生揚げのみそ汁	めだい みそ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 水菜	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 大根 しめじ	米 大麦 砂糖	白ごま 米油	706	17.8	29.4
14 水		麦ごはん 四川豆腐 焼肉サラダ	豚肉 豆腐 牛肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ザーサイ 干しいたけ たけのこ ね ぎ きくらげ たまねぎ キャ ベツ もやし セロリー	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油 白ごま	795	18.2	34.5
15 木		ミルクパン 鶏肉のフライ(マリアソースが け) 豆乳コーンスープ	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	トマトピューレ にんじん 小松菜	たまねぎ コーン	ミルクパン でん粉 小麦粉 砂糖 ジャが芋	米油	701	18.5	34.0
16 金		ごはん 松風焼き 豚汁 抹茶小倉寒天	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 豆乳	牛乳 寒天	にんじん	ねぎ 干しいたけ ごぼう 大根	米 パン粉 砂糖 こんにゃく ジャが芋 甘納豆	白ごま 米油	794	17.0	27.7
19 月		あわごはん おろしハンバーグ 鶏肉と根菜のみそ汁 くだもの(さくらんぼ)	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 さ くらんぼ	米 あわ パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	760	17.4	32.1
20 火		ごはん さばのみそ煮 わかめサラダ たぬき汁	さば みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	生姜 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく 里芋	ごま油	707	17.4	29.9
21 水		たこ飯 カレー風味きんぴら ぼたん鍋風煮込み	たこ 油揚げ 豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん 赤ビーマン ビーマン	切干大根 にんにく ごぼ う もやし 大根 白菜 え のきたけ ねぎ	米 大麦 ジャが芋 砂糖 こんにゃく	米油	721	15.9	32.1
22 木		しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉 なたと 豚ひき肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	中華めん ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 米油	719	16.9	33.7
23 金		ししじゅうしー にんじんしりしり イナムドゥチ	豚肉 まぐろ缶 卵 かつお節 厚揚げ かまぼこ みそ	刻み昆布 牛乳	にんじん 小松菜	生姜 切干大根 ごぼう 枝豆 大根 干しいたけ	米 大麦 こんにゃく	米油 白ごま	726	15.5	38.3
26 月		麦ごはん 仙台鮭の卵とじ キャベツと豆のごまサラダ くだもの(メロン)	とり肉 卵 ひよこ豆	牛乳	にんじん	干しいたけ たまねぎ グ リンピース キャベツ きゅ うり コーン メロン	米 大麦 砂糖 油麩	白ごま ごま油	712	15.5	26.3
27 火		麦ごはん 豚肉とかつおの角煮風 五色湯(ウースタン)	豚肉 かつお 鶏もも	牛乳	チンゲンサイ 赤ビーマン にんじん 小松菜	生姜 ごぼう たまねぎ に んにく たけのこ 白菜	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	711	16.9	27.8
28 水		フレンチトースト ひじきサラダ 豆乳のクリームシチュー	卵 鶏もも 豆乳	牛乳 ひじき 生クリーム	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり にんにく たまねぎ	食パン 砂糖 ジャが芋 小麦粉	バター 白ごま 米油	701	16.2	43.7
29 木		発芽玄米ごはん のりの佃煮 ししゃものみりん焼き 肉じゃが	豚肉	牛乳 のり ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく ジャが芋	米油	714	14.2	25.2
30 金		ごはん 鶏肉のソテー(BBQソース) 野菜と生揚げの煮物 水無月	とり肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく ねぎ たま ねぎ レモン 干しいたけ 大根 コーン 枝豆	米 砂糖 はちみつ でん粉 こんにゃく じゃが芋 小麦粉 白玉粉 甘納豆	米油	799	15.8	26.1

※ 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。 ※給食回数22回

☆ 1日あたりの栄養素摂取量 ☆ ※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

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	728	16.9	31.0	2.7	366	108	3.0	247	0.35	0.50	16	6.5