



# 6月の献立表

平成27年6月  
練馬区立豊溪中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギーkcal 蛋白質g
				赤：血や肉を つくる	黄：熱や力の 元になる	緑：体の調子を 整える	
1	月	○	ごはん 家常豆腐 中華の即席漬 豆腐とニラのスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 豆板醤 木綿豆腐 豚骨	米 米粒麦 ぐず粉 サラダ油 上白糖 ごま油 ごま	人参 にはら 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり セロリー しょうが	798 32.3
2	火	○	ナンピザ ガーリックポテト ABCスープ ホームランメロン	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 鶏ガラ チーズ	ナン じゃがいも ABCマカロニ サラダ油 バター	人参 ピーマン トマト缶詰 パセリ にんにく 生姜 たまねぎ ホールコーン ほんしめじ キャベツ セロリー ホームランメロン	816 33.4
3	水	○	ごはん 五目豆 むろあじのメンチカツ むらくも汁	牛乳 むろあじ 卵 大豆 鶏肉 だし 木綿豆腐 昆布	米 米粒麦 薄力粉 パン粉 細の目こんにやく 三温糖 でん粉 サラダ油	人参 たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ごぼう 干し椎茸 ねぎ	863 39.4
4	木	○	焼きカレーパン ツナサラダ オニオンポテトスープ	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 うずら卵 大豆 オイルツナ缶 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ	丸パン 薄力粉 上白糖 じゃがいも サラダ油 ごま油 ごま	人参 パセリ たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ホールコーン	809 36.5
5	金	○	梅若ごはん ごぼうチップス 油揚げの肉詰め焼き キャベツの味噌汁	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 卵 だし 赤みそ 白みそ わかめ チーズ	米 もち米 ごま でん粉 上白糖 じゃがいも サラダ油 ごま油	梅干し たけのこ たまねぎ にんにく ごぼう 大根 ほんしめじ ねぎ キャベツ	797 30.2
8	月	○	ごはん ひじきのふりかけ いかのねぎみそ焼き くわわかめのきんぴら煮 はんぺんのすまし汁	牛乳 いか 白みそ ひじき 豚肉 油揚げ さば節 茎わかめ あらわはんぺん 昆布 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 砂糖	人参 しょうが にんにく しょうが えのきたけ	726 40.9
9	火	○	昆布ごはん 焼きししゃも じゃがいも団子汁 小玉すいか	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ みそ ししゃも だし ちりめんじゃこ 昆布	米 上白糖 じゃがいも でん粉 サラダ油 ごま	人参 小松菜 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 小玉すいか	742 33.2
10	水	○	ガーリックトースト パプリカ入りサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 鶏ガラ	ソフトフランスパン 砂糖 じゃがいも 上新粉 バター サラダ油	赤ピーマン パセリ にんにく キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ クリームコーン ホールコーン	799 27.7
11	木	○	ビビンバ ワンタンスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 油揚げ 豚もも肉 豚骨	米 米粒麦 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 ごま サラダ油 ごま油	人参 ほうれん草 にんにく しょうが ぜんまい だいずもやし セロリー ねぎ 白菜 緑豆もやし	813 33.5
12	金	○	ごはん ふくふく豆 あじのチーズ風味揚げ ボン酢わかめ じゃがいもの味噌汁	牛乳 あじ 卵 みそ だし 油揚げ 茎わかめ 大豆 きなこ 粉チーズ	米 米粒麦 砂糖 薄力粉 じゃがいも ごま 油	小松菜 にはら きゅうり しょうが ねぎ	778 33.1
15	月	○	スパゲティミートピーンズ キャベツのスープ あじさいゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 豚骨 鶏ガラ 粉チーズ 粉寒天	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油	パセリ 人参 にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ えのきたけ オレンジジュース ブドウジュース	842 32.7
16	火	○	菜めし ミニトマト きびなごのゴマみそからめ 三色サラダ けんちん汁	牛乳 みそ だし 鶏肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ きびなご	米 米粒麦 でん粉 黒砂糖 板こんにやく さとも 砂糖 ごま油 サラダ油	小松菜 人参 ミニトマト ごぼう 大根 きゅうり ホールコーン	766 26.5
17	水	○	丸パン タイ風焼き鳥 スパイシーポテト ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 鶏ガラ	丸パン 砂糖 じゃがいも シェルマカロニ ごま サラダ油	人参 トマト缶詰 パセリ たまねぎ にんにく キャベツ かぶ セロリー	834 36.0
18	木	○	中国茶めし ジャンボシューマイ 華風きゅうり 春雨スープ	牛乳 卵 豚ひき肉 大豆 豆板醤 鶏ガラ 木綿豆腐	米 砂糖 でん粉 シューマイの皮 緑豆春雨 ごま油 ごま サラダ油	たまねぎ ねぎ しょうが グリンピース きゅうり 白菜 もやし	863 35.1
19	金	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼 じゃがいものおかか煮 高野豆腐とわかめ味噌汁	牛乳 さけ みそ かつお削り だし 凍り豆腐 わかめ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも 三温糖 バター ごま	ピーマン 人参 小松菜 キャベツ たまねぎ ねぎ	770 38.0
22	月	○	コンライス 白身魚のグラタン焼き レタスのスープ	牛乳 ロースハム ホキ 豚骨 鶏ガラ 生クリーム チーズ	米 薄力粉 じゃがいも でん粉 サラダ油 バター	いんげん ほうれん草 人参 パセリ たまねぎ ホールコーン にんにく ほんしめじ レタス	816 35.0
23	火	○	チキンカレー アスパラのソテー さくらんぼ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ベーコン	米 もちびき 薄力粉 じゃがいも サラダ油 バター	パセリ トマト缶 人参 にんにく グリーンアスパラ しょうが たまねぎ 干しぶどう りんご キャベツ さくらんぼ	859 27.6
24	水	○	二色揚げパン 10品目サラダ トマトスープ	牛乳 きな粉 大豆 鶏肉 鶏ガラ 木綿豆腐 卵	ミルクパン グラニュー糖 はちみつ でん粉 すりごま サラダ油	赤ピーマン 人参 パセリ たまねぎ トマト もやし キャベツ きゅうり 黄ピーマン ホールコーン 大根 レタス	784 32.9
25	木	○	とりごぼうごはん ほっけの焼魚 かぼちゃすいとん	牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ さば節 豚肉 昆布	米 もち米 上白糖 じゃがいも 薄力粉 サラダ油 ごま	人参 小松菜 かぼちゃ ごぼう 干し椎茸 ほんしめじ はくさい	762 35.3
26	金	○	四川みそ豆腐丼 もやしの中華スープ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ 豆板醤 鶏ガラ 豚骨 わかめ	米 米粒麦 砂糖 ぐず粉 サラダ油 ごま油	人参 チンゲン菜 にんにく もやし しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ たまねぎ セロリー 清見オレンジ	762 30.3
29	月	○	ごはん かのご揚げ しらたきチャブチェ なめこ汁	牛乳 ツナ缶 鶏ひき肉 卵 豚肉 木綿豆腐 赤みそ さば節	米 米粒麦 パン粉 薄力粉 食パン しらたき サラダ油 ごま油	赤ピーマン にはら たまねぎ しょうが にんにく なめこ ねぎ	856 32
30	火	○	はちみつレモントースト ロールトースト スープ煮 韓国風サラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ベーコン いんげん豆 のり コチュジャン プロセスチーズ	食パン はちみつ ごま グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 バター サラダ油	人参 さやえんどう レモン しょうが にんにく たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	793 32.8

\*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボル

★今月の給食費の引き落としは6月10日(水)です。

I