



# 6月の献立表



練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		I補けり質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月		ご飯・秋刀魚の筒煮 キャベツの昆布和え・金時計	さんま 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	生姜 大根 きゅうり キャベツ 長葱 ごぼう	米 上白糖 こんにゃく さつまいも	米サラダ油 ごま油	858 33.2
3	火		胚芽パン・りんご 切り干し大根入りハンバーグ アスパラサラダ	豚ひき肉 鶏卵 大豆 豆腐	牛乳 調理用牛乳 チーズ	人参 アスパラガス	生姜 玉葱 キャベツ 切り干し大根 ホールコーン りんご	胚芽パン パン粉 澱粉 上白糖	米サラダ油	816 35.1
4	水		豚肉と牛蒡のご飯 焼きししゃも・カリカリサラダ	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参	生姜 ごぼう グリーンピース きゅうり キャベツ	米 上白糖 突きこんにゃく	米 サラダ油 ごま油	781 32.2
5	木		豆わかご飯・いかのチリソース ワントンスープ	大豆 いか 豚肉	牛乳 炊き込みわかめ	人参 にら	生姜 にんにく 長葱 白菜 もやし	米 小麦粉 上白糖 澱粉 ワントン皮	米サラダ油 ごま油 白ま	782 31.5
6	金		コーンマヨネーズトースト 洋風肉じゃが・舟きゅうり	豚肉	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ さいゆげん	ホールコーン 玉葱 生姜 乾し椎茸 にんにく きゅうり	食パン じゃが芋 上白糖	米サラダ油 マヨネーズ バター	762 25.5
9	月		ご飯・揚げ牛蒡の甘辛煮 巣ごもり卵・ごま味噌汁	ベーコン 鶏卵 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	ごぼう キャベツ 大根 白菜 長葱	米 澱粉 上白糖 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	ごま油 米サラダ油 練りごま	824 28.9
10	火		セルフフィッシュバーガー コーンチャウダー	ホキ ベーコン 鶏卵	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	人参 パセリ	キャベツ にんにく 玉葱 ホールコーン セロリ	丸パン小麦粉 パン粉じゃが芋 さつま芋	米サラダ油 バター	814 32.7
11	水		梅ご飯・つくね蒸し 七彩汁・あじさいゼリー	鶏ひき肉 鶏肉 鶏卵 うすら卵 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ アガ粉	人参 小松菜	梅干し 長葱 蓮根 えのきだけ 大根 乾し椎茸	米 パン粉 上白糖 澱粉 ちくわぶ	ごま油 白ごま	808 36.1
12	木		麻婆豆腐丼・美生柑 もやしと春雨の和え物	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 にら	乾し椎茸 生姜 長葱 もやし にんにく 筍 美柑	米 上白糖 澱粉 春雨	すりごま 米サラダ油 ごま油	787 30.1
13	金		焼き豚ピラフ・ミニトマト フェジョアード ポンテケーショ	焼き豚 ベーコン 豚肉 ウィンナー 鶏卵 金時豆	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	人参 ミニトマト	にんにく グリーンピース ホールコーン 玉葱 マッシュルーム	米 タピオカスターチ	オリーブ油 米サラダ油 バター	815 28.6
16	月		シーフードカレーライス まぜまぜサラダ 福神漬け	いか えび ベビーホタテ 花かつお	牛乳 生クリーム しらす干し	人参	にんにく 生姜 玉葱 きゅうり 大根 キャベツ	米 小麦粉 じゃが芋 中ざら糖	米サラダ油 白ま バター	827 27.5
17	火		食パン・パインジャム きのこのキッシュ チキンポトフ	ベーコン 鶏肉 鶏卵 ウィンナー	牛乳 生クリーム ピザチーズ	人参 パセリ	パイン パインジュース 玉葱 乾し椎茸 コンク しめじ マッシュルーム キャベツ	食パン コーンスタ ーチ じゃが芋 グラニュー糖	米サラダ油 バター	807 33.6
18	水		あじさいご飯・鯛のごま揚げ 小松菜のアーモンド和え 芋団子汁 ★食育の日★	黒大豆 いわし 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 水菜 小松菜	生姜 大根 乾し椎茸 長葱	米 もち米 澱粉 上白糖 じゃが芋	白ごま 米サラダ油 アーモンド	807 32.3
20	金		ジャージャー麺 フルーツポンチ	豚ひき肉 赤みそ テンメンジャン	牛乳 寒天缶	人参	せせり きゅうり 筍 にんにく 生姜 長葱 乾し椎茸 みかんの缶 パイン缶 黄桃缶 リンゴ缶	蒸し中華麺 上白糖 水飴 澱粉	米サラダ油 ごま油 白ごま	852 30.9
23	月		キムタクご飯 ゼリーフライ・かき卵スープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 おから	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 長葱 キムチ たくあん 玉葱 しめじ	米 小麦粉 じゃが芋 パン粉 澱粉	米サラダ油 ごま油 白ごま	838 28.6
24	火		ご飯・青のりふりかけ 生揚げのそぼろ煮 きゅうりゆかり和え	豚ひき肉 厚揚げ かつお節	牛乳 青のり しらす干し	人参 さいゆげん	生姜 きゅうり 乾し椎茸 筍 玉葱	米 上白糖 澱粉 突きこんにゃく	米サラダ油 ごま油 黒ごま	808 33.5
25	水		ごまきなこトースト ボルシチ・果物	きなこ ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉葱 キャベツ グリーンピース 果物	食パン 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋	米サラダ油 マーガリン 米サラダ油	827 28.7
26	木		ご飯・鮪のガーリック焼き キャベツの和風ソテー 吉野汁	めかじき 鶏肉 油揚げ 豆腐 糸削り	牛乳	人参 小松菜	にんにく 大根 長葱 キャベツ しめじ	米 澱粉 じゃが芋 焼き麩	米サラダ油 バター	769 33.7
27	金		パインパン ポテトミートグラタン キャロットドレッシングサラダ	ベーコン 豚ひき肉	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	にんにく 玉葱 なす マッシュルーム きゅうり キャベツ	パインパン 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 バター	781 26.4
30	月		ピピンバ わかめスープ びわ	豚ひき肉 豚肉 鶏卵 高野豆腐 油揚げ 豆板醤	牛乳 カット若芽	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ぜんまい 長葱 もやし びわ	米 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油 白ごま	766 30.4

★19日は定期考査のため給食はありません  
一日の平均栄養摂取量

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
6月分平均	806	31.0	26.6 (29.8%)	410	3.1	291	0.58	0.66	38	6.1	3.4
摂取基準	820	30 25-40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満



