

# 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		1杯の質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月		ごはん・青海苔ふりかけ 手作りさつま揚げ・豚汁	たらすり身 鶏卵 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき 青海苔 しらす	人参 小松菜	ごぼう 葱 生姜 大根 玉葱	米 澱粉 じゃが芋 こんにゃく	米サラダ油 白ごま	788 34.9
2	火		カレーピラフ バイクドポテト ジュリエンスープ	ハム むきえび ベーコン	牛乳 ピザ用チーズ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリ きゃべつ	米 じゃが芋	米サラダ油 バター	767 28.8
3	水		麦ごはん・魚のガーリック焼き 野菜のごまあえ・芋団子汁	かじきまぐろ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 水菜 小松菜	にんにく もやし 大根 乾し椎茸 葱	米 麦 上白糖 じゃが芋 小麦粉 澱粉	バター すりごま	779 33.8
5	金		五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚肉 むきえび いか うすら卵	牛乳 寒天缶	人参 青梗菜	生姜 にんにく 筍 乾し椎茸 玉葱 白菜 もやし みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	蒸し中華そば 澱粉 水あめ 上白糖	米サラダ油 ごま油	835 30.9
8	月		豆わかごはん いかのチリソースかけ 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 ワンタン皮	米サラダ油 ごま油 白ごま	761 31.1
9	火		ごはん・肉豆腐 ひじき入り卵焼き・果物	豚肉 豚ひき肉 鶏卵 豆腐	牛乳 ひじき	人参 さやめい	生姜 玉葱 ごぼう 乾し椎茸 くだもの	米澱粉 上白糖 こんにゃく	米サラダ	799 31.0
10	水		豚肉とごぼうのごはん 焼きししゃも・ごま味噌汁	豚肉 油揚げ 白みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	生姜 グリンピース 大根 白菜 葱	米 こんにゃく 上白糖 里芋	米サラダ油 ねりごま	789 36.8
11	木		コーンマヨネーズトースト じゃが芋と鶏肉のトマト煮 舟きゅうり	鶏肉	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	人参 パセリ トマト缶詰	ホールコーン 玉葱 にんにく きゅうり	食パン じゃが芋	米サラダ油 マヨネーズ	773 27.6
12	金		梅ごはん・豆腐のしゅうまい ごまだれサラダ あじさいゼリー	豚ひき肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ かん	人参 小松菜	梅干し 乾し椎茸 葱 生姜 きゃべつ もやし ぶどう果汁	米 パン粉 澱粉 しゅうまいの皮	白ごま ねりごま ごま油	736 30.7
15	月		麦ごはん・鮭の塩焼き きんぴらごぼう・五目汁	甘塩鮭 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやめい 小松菜	ごぼう 大根 しめじ 白菜 葱	米 麦 上白糖 ちくわぶ つきこんにゃく	ごま油 白ごま 米サラダ油	765 36.2
16	火		セルフミートサンド 南瓜のシチュー・冷凍みかん	豚ひき肉 レンズ豆 鶏肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	人参 南瓜 ピーマン パセリ	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム 冷凍みかん	丸パン 小麦粉 じゃが芋 上白糖	米サラダ油 バター	838 32.1
17	水		麦ごはん・回鍋肉 春雨スープ	豚肉 鶏肉 うすら卵 豆腐 赤みそ 甜麺醤	牛乳	人参 さやめい 小松菜	生姜 乾し椎茸 筍 にんにく 葱 きゃべつ しめじ	米 麦 澱粉 上白糖 春雨	米サラダ油 ごま油	775 28.0
18	木		食パン・パインジャム ハムのキッシュ風・ポトフ	ベーコン 豚肉 鶏卵 ハム 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 にんにく セロリ キャベツ	食パン コンスタ ーチ じゃが芋 グラニュー糖	米サラダ油	816 32.0
19	金		あじさいごはん・鯔の南蛮漬け おひたし・すまし汁 さくらんぼ ★食育の日★	黒大豆 鯔 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやめい 小松菜	葱 えのきだけ 大根 もやし さくらんぼ	米(うるち・餅) 澱粉 小麦粉 上白糖	米サラダ油 白ごま	745 33.7
22	月		パプリカライスクリームがけ 味噌ドレサラダ・ミニトマト	ベーコン 豚肉 白みそ	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	人参 パセリ ミニトマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム 切り干し大根 枝豆 きゅうり ホールコーン	米 麦 小麦粉 上白糖	米サラダ油 バター ごま 油 すりごま	863 25.9
23	火		ごまごはん・鯖のおろしソース むらくも汁・きゅうりの香り漬	鯖文化干し 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 乾し椎茸 葱 きゅうり 生姜	米 麦 上白糖 澱粉	ごま(白・黒)	809 32.6
24	水		ナン・レンズ豆カレー カラフルポテト カフェオレゼリー	豚ひき肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ピーマン アスパラガス	にんにく 玉葱 生姜 セロリ 干しぶどう ホールコーン	ナン 上白糖 小麦粉 じゃが芋	米サラダ油 バター	838 31.4
25	木		ピピンバ トックスープ・びわ	豚ひき肉 凍り豆腐 豆腐 油揚げ 豆板醤	牛乳	人参 ほうれんそう 小松菜	にんにく 生姜 長葱 ぜんまい もやし 筍 びわ	米 麦 澱粉 トック 上白糖	米サラダ油 ごま油 白ごま	848 30.4
26	金		ごはん・味噌汁 切り干し大根入りハンバーグ 南瓜の甘煮	豚ひき肉 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ(赤・白)	牛乳 生クリーム	南瓜 小松菜	切り干し大根 生姜 葱 玉葱	米 パン粉 上白糖 澱粉 じゃが芋	米サラダ油 バター	812 28.5
29	月		キムタクごはん・ゼリーフライ 冬瓜汁	豚肉 鶏肉 おから 鶏卵	牛乳	人参 青梗菜	白菜キムチ たくあん 玉葱 葱 乾し椎茸 えのきだけ 冬瓜 にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉	ごま油 米サラダ油 白ごま	778 26.5
30	火		麦ごはん・家常豆腐 もやしと春雨のあえもの	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	人参 さやめい 小松菜	生姜 乾し椎茸 筍 にんにく 葱 キャベツ もやし	米 麦 上白糖 澱粉 春雨	米サラダ油 ごま油 すりごま	832 32.4

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				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
6月分平均	799	31.1	24.7 (27.8%)	407	3.1	328	0.53	0.62	35	5.9	3.3
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



