



# 6月の献立表



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補料 の品質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木		麦ご飯・ひじきふりかけ 韓国風肉じゃが キャベツのあっさり和え	花かつお 豚肉 コチュジャン かつお加工品(削り節)	牛乳 ほしひじき	にんじん いんげん こまつな	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 キャベツ	米 おおむぎ(米粒麦) 三温糖 しらたき じゃがいも	ごま(いり・すり) 米ぬか油 ごま油	795 26.6	
2	金		チキンカツカレー わかめサラダ	豚肉 鶏胸肉	牛乳 かつわかめ	人参	古根生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	米 薄力粉 中粒糖 パン粉 上白糖	米ぬか油 有塩バター ごま油	873 26.3	
5	月		運動会の振替休日								
6	火		中華丼・涼伴胡瓜 ぶどうゼリー	豚肉 なると いか むきえび うずら卵	牛乳 パルガ-	にんじん チガツツイ	にんにく しょうが 玉葱 白菜 きゅうり たけのこ ぶどう(濃縮還元ジュース)	米 おおむぎ(米粒麦) 澱粉 上白糖	米が油 ごま油	761 27.9	
7	水		パインパン・ジャーマンポテト イタリアンスープ・果物	ベーコン 鶏肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ(パル)	人参 ほうれんそ	玉葱 にんにく(りん茎) セロリー 甘夏みかん	パインパン じゃがいも パン粉	米ぬか油 有塩バター	744 26.2	
8	木		鶏ごぼうご飯・擬製豆腐 昆布キャベツ・大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ 押し豆腐 鶏卵 かつお加工品 (削り節) 米みそ	牛乳 塩辛 かつわかめ	人参 いんげん 糸みつば	ごぼう 干し椎茸 玉葱 キャベツ 大根 えのきだけ	米 もち米 三温糖 じゃがいも	米が油 ごま油 いりごま	869 36.9	
9	金		麦ご飯・いわしの梅煮 ごぼうの甘辛煮・沢煮椀	まいわし 鶏肉 絹ごし豆腐 かまぼこ	牛乳 だし昆布	人参 小松菜	ねり梅 ねぎ ごぼう 大根	米 おおむぎ(米粒麦) 三温糖 澱粉	米ぬか油 いりごま	812 29.8	
12	月		麦ご飯・いかしゅうまい 五日金平 新玉葱のみそ汁	豚肉 いか さつま揚げ かつお加工品(削り節) 油揚げ 米みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜 さやいんげ	玉葱 干し椎茸 しょうが ごぼう れんこん	米 おおむぎ(米粒麦) しゅうまい皮 三温糖 じゃがいも	ごま油 いりごま	815 34.0	
13	火		麦ご飯・ムロアジのメンチカツ 五日春雨 荳わかめのみそ汁	むろあじ 鶏卵 かつお加工品(削り節) 鶏肉 米みそ	牛乳 だし昆布 くさわかめ	人参	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 ホールコーン きゅうり もやし ねぎ	米 おおむぎ(米粒麦) パン粉 薄力粉 緑豆春雨 三温糖 じゃがいも	米が油 ごま油	883 35.2	
14	水		広東麺 白ごまプリン	豚肉 むきえび いか	牛乳 調理 用乳パルガ クリーム(植物性)	人参 チガツツイ	生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 白菜	蒸し中華めん 上白糖 澱粉	米が油 ごま油 ごま油	815 33.7	
15	木		麦ご飯・つくね焼き かきじゃこサラダ どさんこ汁	鶏肉 大豆(水煮) かつお加工品(削り節) 豚肉 米みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参	しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 しょうが わかり 大根 にんにく キャベツ ホールコーン	米 おおむぎ(米粒麦) パン粉 澱粉 三温糖 じゃがいも	米が油 有塩バター	830 36.7	
16	金		麦ご飯 蝦仁豆腐(チャーシュー豆腐) きゅうりのオイル煮・果物	鶏肉 絹ごし豆腐 むきえび	牛乳	人参 チガツツイ	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 きゅうり 小玉すいか	米 おおむぎ(米粒麦) 澱粉 三温糖	米ぬか油 ごま油 オリーブ油	736 29.8	
19	月		高菜チャーハン・きびなごの唐揚げ 太平燕(タピイ)・河内晩柑 ★食育の日・熊本の郷土料理★	豚肉 鶏卵 むきえび いか うずら卵 なると	牛乳 きびなご	たかな漬 人参 チガツツイ	しょうが にんにく (りん茎) 玉葱 白菜 もやし 河内晩柑	米 おおむぎ(米粒麦) 澱粉 緑豆春雨	ごま油 米ぬか油	814 35.2	
20	火		食パン・カルピスクリーム ヘルシーハンバーグ コールスローサラダ レンズ豆のスープ	豚肉 大豆(水煮) 鶏卵 ベーコン 鶏肉 レンズまめ(乾)	牛乳 調理用 牛乳 クリーム (植物性) カルピス	人参	玉葱 キャベツ ホールコーン にんにく(りん茎) セロリー(スープ用)	食パン グラニュー糖 コーンスターチ・パン粉 上白糖 三温糖 じゃがいも	有塩バター 米ぬか油	886 36.7	
21	水		コメッコハヤシライス もやしサラダ 果物	豚肉 豆乳	牛乳	人参 青ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリー もやし きゅうり レンズ メロン	米 おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 三温糖 中粒糖 米粉	米が油	843 26.2	
22	木		麦ご飯・いり昆布 豆腐の田楽・ごま和え 豚汁	花かつお 生揚げ 鶏肉 タイム(ヤ) かつお加工 豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 糸切り昆布	人参 小松菜	にんにく(りん茎) 玉葱 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 おおむぎ(米粒麦) 三温糖 澱粉 こんにゃく じゃがいも	ごま 米ぬか油 ごま油	845 33.5	
23	金		スパゲティラタトゥイユ グリーンサラダ ブルーベリーとヨーグルトのマフィン	ベーコン 鶏肉 米みそ 鶏卵	牛乳 粉チーズ(パル) ヨーグルト	人参 トマト缶詰 (ホール)	にんにく セロリー 玉葱 なす スパイク きゅうり キャベツ ホールコーン ブルーベリー	スパゲティ 三温糖 上白糖 薄力粉 グラニュー糖	オリーブ油 米ぬか油	847 29.5	
26	月		麦ご飯・いかの更紗揚げ キャベツのおかか和え ちゃんこ汁	いか かつお加工品(削り節) 鶏肉 しろさけ 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	牛乳 だし昆布	人参	しょうが キャベツ 大根 干し椎茸 はくさい ねぎ	米 おおむぎ(米粒麦) 澱粉 上白糖 じゃがいも	米が油	854 41.4	
27	火		あぶたま丼 とうがん汁 果物	かつお加工品(削り節) 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 鶏肉	牛乳 だし昆布	人参 小松菜	玉葱 干し椎茸 グリルピー 入 まいたけ しょうが とうがん 小玉すいか	米 おおむぎ(米粒麦) 三温糖 澱粉		777 31.0	
28	水		定期考査のため給食なし								
29	木		定期考査のため給食なし								
30	金		黒砂糖パン・じゃが芋の重ね焼き フレンチサラダ ジュリエンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム(植物性)	人参 パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン きゅうり セロリー	黒砂糖ジャパ ん じゃがいも 三温糖 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	890 30.0	

練馬区立石神井東中学校

## 一日の平均栄養摂取量

	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(μgR <sub>e</sub> )	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
6月分平均	826	31.9	24.4 (26.5%)	371	3.1	290	0.50	0.61	39	6.0	3.5
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

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。果物は出回り状況により変更になる場合があります。

