



6月 献立表



令和5年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える	1杯分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	ごはん ハンバーグのトマトソースがけ 枝豆サラダ イタリアンスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき ベーコン とり肉 いんげん豆 パルメザンチーズ 卵		米 パン粉 米ぬか油 砂糖		たまねぎ にんにく トマト缶 キャベツ 枝豆 にんじん コーン 小松菜	869	17.6	34.7	3.1
2	金	○	キャロットライスの チキンクリームソース ツナドレサラダ	とり肉 牛乳 まぐろ缶		米 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム 枝豆 パセリ粉 キャベツ コーン 小松菜	783	14.2	33.7	2.4
5	月	○	ごはん 鯖の味噌煮 おひたし 沢煮椀	牛乳 さば みそ 昆布 とり肉 厚揚げ		米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 片栗粉		生姜 ねぎ 小松菜 白菜 もやし にんじん 大根 たけのこ	782	18.3	30.6	2.9
6	火	○	たくあん入りご飯 かみかみつくね 根菜汁	しらす干し 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ みそ		米 大麦 米ぬか油 白ごま 片栗粉 砂糖 じゃが芋		たくあん ごぼう 生姜 大根 にんじん れんこん 小松菜	753	16.9	26.7	3.5
7	水	○	ねり丸きゃべつの回鍋肉丼 春雨スープ みたらし団子	みそ 豚肉 牛乳 ベーコン		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 春雨 白玉団子		にんにく ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン えのきたけ 白菜 小松菜	799	13.4	21.5	4.1
8	木	○	ツナトースト ポトフ 野菜のパペロンチーノソテー	まぐろ缶 チーズ 牛乳 豚肉		食パン オリーブ油 マヨネーズ (エッグフリー) 米ぬか油 じゃが芋		セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	710	19.3	41.6	3.3
9	金	○	ごはん いわしの蒲焼き はりはり漬け 呉汁	牛乳 いわし 刻み昆布 大豆 油揚げ 豆腐 みそ		米 小麦粉 揚げ油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋		生姜 切干大根 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	806	15.8	28.7	2.9
12	月	○	枝豆入り梅ご飯 おから入りメンチカツ じゃが芋の味噌汁	牛乳 豚ひき肉 おから 卵 豆腐 油揚げ みそ		米 大麦 米ぬか油 小麦粉 パン粉 じゃが芋		カリカリ梅刻み 枝豆 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 ねぎ	792	15.1	29.0	3.1
13	火	○	あぶたま丼 きゃべつと小松菜の辛子和え つくね汁	油揚げ 卵 牛乳 鶏ひき肉 みそ		米 大麦 砂糖 米ぬか油 片栗粉		干しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 にんにく 生姜 ごぼう ねぎ 大根	801	16.9	28.3	3.2
14	水	○	しょうゆラーメン メンマの炒め煮 青のりビーンズポテト	豚肉 なたと 牛乳 大豆 青のり		中華めん ごま油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 揚げ油 片栗粉		生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ 小松菜 しなちく	699	16.5	30.0	4.2
15	木	○	スパイシーチキンカレー 小松菜サラダ ココアゼリー	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 ハム 寒天 クリーム		米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり	876	13.0	30.3	2.7
16	金	○	チャーハン ジャンボ餃子 小松菜ともやしのスープ	卵 焼き豚 牛乳 豚ひき肉 とり肉 油揚げ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油 春雨 片栗粉		干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース にんにく 生姜 キャベツ たら もやし 小松菜	758	17.4	33.7	3.6
22	木	○	ごはん 家常豆腐 大豆入り中華サラダ 果物	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ 大豆		米 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ 干しいたけ きゅうり プラム	782	16.1	29.0	2.4
23	金	○	スパゲティナポリタン 野菜のガーリックソテー ブルーベリーマフィン	ベーコン チーズ 牛乳 ヨーグルト 卵		スパゲティ 米ぬか油 オリーブ油 小麦粉 グラニュー糖		セロリー たまねぎ にんじん しめじ コーン トマトピューレ ビーマン にんにく キャベツ 小松菜 ブルーベリー	719	14.2	35.3	3.4
26	月	○	豆わかご飯 チキンチキンごぼう 野菜椀	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ		米 大麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃが芋		ごぼう 枝豆 大根 にんじん 小松菜 ねぎ	800	15.2	31.4	3.0
27	火	○	ごはん しそひじきふりかけ ししゃもの香り揚げ 肉じゃが	牛乳 ひじき かつお節 ししゃも 豚肉		米 砂糖 白ごま 片栗粉 揚げ油 米ぬか油 じゃが芋		生姜 にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	800	16.3	28.9	2.4
28	水	○	セルフ तरीやきチキンバーガー 茹でキャベツ ミネストローネ	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆		丸パン 砂糖 米ぬか油		生姜 キャベツ セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ粉	645	20.2	38.5	3.2
29	木	○	深川ご飯 魚のごま衣揚げ ちゃんこ汁 果物	あさり 油揚げ 刻み昆布 牛乳 あじ 豚肉 厚揚げ みそ		米 大麦 片栗粉 黒ごま 白ごま 揚げ油 米ぬか油 こんにゃく 里芋		生姜 さやいんげん ごぼう 大根 白菜 ねぎ さくらんぼ	838	19.8	32.8	3.6
30	金	○	たこ飯 ちくわの磯辺揚げ 彩りきんぴら 夏野菜のみそ汁	たこ 牛乳 竹輪 青のり さつま揚げ 油揚げ みそ		米 もち米 砂糖 揚げ油 小麦粉 米ぬか油		枝豆 ごぼう にんじん れんこん なす たまねぎ かぼちゃ 小松菜	764	15.9	24.7	3.7

◎今月の果物は、プラム・さくらんぼの予定です。

※期末テスト期間(6月19~21日)は給食がありません。

※献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。