

# 平成27年6月 献立表



練馬区立石神井南中学校

★6月の献立考案 親校栄養士 南が丘中 横山

※ 食材購入の都合により献立の変更をすることがあります。

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	栄養価
3水	きつねご飯 ひじきと豆腐の卵よせ かぶの和風汁 牛乳	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	ひじき 昆布 牛乳	米 三温糖 片栗粉 油	人参 かぶの葉 グリビース 玉葱 椎茸 かぶ しめじ エネルギー たんぱく質 762 kcal 33.2 g
4木	黒砂糖パン ABCスープ クドリヤキノコ 人参とコンのソテー 牛乳	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ バター 油	人参 パセリ <b>ニンニク</b> どうもろこし 玉葱 マッシュルーム <b>キャベツ</b> エネルギー たんぱく質 778 kcal 33.4 g
5金	焼き肉丼 ナムル コムタンスープ 牛乳	豚肉 味噌 油揚げ	牛乳	米 麦 三温糖 油 ごま油 ごま	人参 ビーマン <b>小松菜</b> 青梗菜 生姜 <b>ニンニク</b> 玉葱 葱 もやし 椎茸 キムチ エネルギー たんぱく質 827 kcal 34.1 g
8月	高野豆腐のそぼろ丼 野菜のごま和え 小玉すいか 牛乳	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳	米 麦 三温糖 油 ごま	人参 さやいんげん <b>小松菜</b> 生姜 椎茸 白菜 すいか エネルギー たんぱく質 808 kcal 35.2 g
9火	えびらうほうれん草としめじのソテー 肉団子と春雨のスープ 牛乳	海老 ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	米 麦 片栗粉 春雨 油 バター ごま油	人参 ほうれん草 玉葱 マッシュルーム グリビース しめじ 葱 生姜 エネルギー たんぱく質 737 kcal 30.6 g
10水	ごまご飯 お浸し きすのフライ甘酢あん かぶと高野豆腐の味噌汁 牛乳	きす 卵 高野豆腐 味噌	牛乳	米 麦 薄力粉 パン粉 三温糖 片栗粉 ごま 油	<b>小松菜</b> 人参 かぶの葉 白菜 かぶ 大根 エネルギー たんぱく質 810 kcal 39.0 g
11木	食パン 手作りパインジャム 白身魚のオム焼き イタリアンスープ 牛乳	メルルーサ ベーコン 鶏肉 卵	チーズ 牛乳	食パン 砂糖 三温糖 コンスターチ じゃがいも パン粉 油	人参 ほうれん草 パインジュース 玉葱 せり マッシュルーム どうもろこし エネルギー たんぱく質 762 kcal 39.0 g
12金	麦ご飯 肉豆腐 海苔の佃煮 白菜漬け 牛乳	豚肉 豆腐	海苔 昆布 牛乳	米 麦 三温糖 麩 こんにゃく じゃがいも ごま 油	人参 白菜 胡瓜 玉葱 しめじ 葱 エネルギー たんぱく質 815 kcal 32.3 g
15月	煎り玄米ご飯 かぼちゃのそぼろあん 鯖の柚子味噌だれ 麩とほうれん草のすまし汁 牛乳	鯖 味噌 豚肉	わかめ 牛乳	米 三温糖 片栗粉 麩 ごま 油	かぼちゃ ほうれん草 ゆず 椎茸 葱 エネルギー たんぱく質 886 kcal 38.9 g
16火	茄子とトマトのスパゲティ かりかりポテトのツナサラダ あじさいゼリー 牛乳	ベーコン 豚肉 ツナ	チーズ 牛乳	スパゲティ 薄力粉 三温糖 じゃがいも 砂糖 油 バター	パセリ 人参 トマトジュース トマト <b>なす</b> <b>ニンニク</b> 玉葱 <b>キャベツ</b> 胡瓜 ぶどうジュース エネルギー たんぱく質 852 kcal 33.4 g
19金	ジャージャー麺 青梗菜としめじのスープ おからのロkkerキ 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 おから 卵	牛乳	麺 三温糖 片栗粉 薄力粉 砂糖 フォルト 油 ごま油 バター	人参 青梗菜 <b>ニンニク</b> 生姜 葱 玉葱 もやし 筍 エネルギー たんぱく質 877 kcal 34.4 g
22月	トマトソース海老ソースがけ スタミナサラダ プラム 牛乳	鶏肉 海老 豚肉	生クリーム 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 こんにゃく 油 ごま油 ごま	トマトジュース 人参 パセリ プロックリー 青梗菜 玉葱 マッシュルーム 葱 <b>ニンニク</b> 生姜 <b>キャベツ</b> プラム エネルギー たんぱく質 889 kcal 30.5 g
23火	アスパラご飯 鯖のクリーム 青菜の味噌汁 磯香和え 牛乳	ベーコン 鯖 油揚げ 味噌	ちりめんじゃこ 海苔 昆布 牛乳	米 薄力粉 油 バター	アスパラガス 人参 ほうれん草 <b>小松菜</b> もやし <b>大根</b> エネルギー たんぱく質 825 kcal 38.0 g
24水	ミートソック コルスローサラダ かぼちゃのクリームシチュー 牛乳	豚肉 大豆 鶏肉	チーズ 生クリーム 牛乳	コッペパン 三温糖 薄力粉 じゃがいも 油 バター	トマト パセリ 人参 かぼちゃ <b>ニンニク</b> 玉葱 <b>キャベツ</b> どうもろこし エネルギー たんぱく質 852 kcal 29.5 g
25木	麦ご飯 鶏肉とコンの揚げ煮 青梗菜としめじのソテー さくらんぼ 牛乳	ベーコン 鶏肉	牛乳	米 麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油 バター	青梗菜 人参 さやいんげん しめじ もやし <b>ニンニク</b> 玉葱 生姜 どうもろこし さくらんぼ エネルギー たんぱく質 852 kcal 25.7 g
26金	梅じゃこご飯 鯖の蒲焼き オクラと豆腐のすまし汁 枝豆 牛乳	鯖 豆腐 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 油	人参 オクラ 梅干し 生姜 枝豆 葱 エネルギー たんぱく質 861 kcal 38.1 g
29月	ひじきご飯 スナックコーヤ ほうれん草の卵とじ 牛乳	油揚げ 鶏肉 卵 高野豆腐	ひじき 牛乳	米 大麦 こんにゃく 三温糖 片栗粉 ごま 油	人参 ほうれん草 グリビース ゴーヤ 椎茸 えのき しめじ 葱 エネルギー たんぱく質 761 kcal 30.5 g
30火	豆と野菜のカレー じゃこの和風サラダ すりおろしりんごゼリー 牛乳	鶏肉 大豆 アガー	ちりめんじゃこ 牛乳	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 三温糖 油 バター ごま油	人参 ビーマン <b>小松菜</b> 生姜 <b>ニンニク</b> 玉葱 茄子 しめじ <b>キャベツ</b> りんご りんごジュース エネルギー たんぱく質 855 kcal 23.8 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
6月	823kcal	33.3g	25.6g	382mg	116mg	3.3mg	3.8mg	386μg	0.47mg	0.65mg	39mg	6.2g	4.0g
基準値	820kcal	30g	27.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



※ 太字の野菜は区内産を使用する予定です。 お米の産地:北海道・ななつぼし 牛乳の産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

