

平成28年6月 献立表

※食材の購入の都合により献立の変更をする場合があります。



練馬区立石神井南中学校

★6月の献立考案 親校栄養士 南が丘中学校 横山

日	曜日	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)	エネルギー たんぱく質
1	水	煎り玄米ごはん さばのカレームニエル 塩和え さつま汁 牛乳	さば 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	米 玄米 小麦粉 さつま芋	油 ごま油 バター	832 Kcal 36.6 g
2	木	そぼろ冷やし中華 白玉入りフルーツパンチ 牛乳	豚肉 味噌 牛乳 寒天	中華めん 白玉団子 砂糖	油 ごま油	870 Kcal 28.3 g
3	金	たれかつ丼 野菜のみそ汁 紅白ゼリー 牛乳 運動会応援献立	豚肉 たまご 味噌 牛乳 わかめ 寒天	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油	889 Kcal 36.9 g
8	水	えびピラフ ひじき入り厚焼き卵 キャベツとじゃが芋のスープ 牛乳	豚肉 えび たまご 牛乳 ひじき	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ビーフン	油 バター	737 Kcal 29.6 g
9	木	はちみつトースト フレンチドレッシングサラダ ポークビーンズ 牛乳	豚肉 いんげん豆 牛乳	パン はちみつ 砂糖 じゃが芋	油 バター	730 Kcal 24.2 g
10	金	麦ごはん いわしの梅煮 キャベツのあっさり和え 豆腐のみそ汁 牛乳 入梅の日献立	いわし かつお節 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖	ごま	785 Kcal 34.5 g
13	月	ほたてごはん ししゃものみりん焼き 野菜のごま和え かぶの和風汁 牛乳	ほたて 鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 もち米 砂糖 片栗粉	ごま	737 Kcal 32.3 g
14	火	ピザトースト グリーンサラダ 白インゲン豆のポターージュ 牛乳	いんげん豆 ベーコン 牛乳 クリーム チーズ	パン じゃが芋 小麦粉	油 バター	810 Kcal 28.3 g
17	金	焼き肉丼 コムタンスープ 小玉すいか 牛乳	豚肉 たまご 味噌 牛乳	米 大麦 砂糖	油 ごま油 ごま	813 Kcal 29.4 g
20	月	麦ごはん のりのつくだ煮 おひたし 肉豆腐 牛乳	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 のり	米 大麦 砂糖 じゃが芋 麩 こんにゃく	油	751 Kcal 28.8 g
21	火	タンドリーチキンカレー オニオンドレッシングサラダ メロン 牛乳	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	854 Kcal 26.5 g
22	水	梅ちりめんごはん たらのねぎ塩焼き 野菜の磯和え 芋と生揚げのみそ汁 牛乳	たら 生揚げ 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ のり	米 大麦 じゃが芋	ごま油 ごま	762 Kcal 34.3 g
23	木	タコライス ビーフンスープ サーターアングー 牛乳 沖縄慰霊の日 沖縄料理	豚肉 鶏肉 たまご 大豆 牛乳 チーズ	米 大麦 砂糖 黒砂糖 小麦粉 ビーフン	油	948 Kcal 33.6 g
24	金	ひじきごはん スナックゴーヤ ほうれん草の卵とじ 牛乳	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 たまご 牛乳 ひじき	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油 ごま	797 Kcal 31.0 g
27	月	人参とコーンのピラフ 鶏肉のBBQソース チンゲン菜のスープ ジューシーフルーツ 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	油 バター	730 Kcal 28.4 g
28	火	焼きカレーパン キャベツとコーンのサラダ トマトと卵のスープ さくらんぼ 牛乳	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油	838 Kcal 34.9 g
29	水	なすとトマトのスパゲティ かりかりポテトのツナドレサラダ あじさいゼリー 牛乳	ツナ 豚肉 ベーコン 牛乳 寒天 チーズ	スパゲティ じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 バター	858 Kcal 30.9 g
30	木	ごまごはん キスのフライ甘酢あん 即席漬け にらたま汁 牛乳	キス たまご 豆腐 牛乳	米 大麦 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	816 Kcal 35.8 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	809Kcal	31.4g	24.6g	374mg	107mg	2.9mg	3.8mg	301μg	0.47mg	0.62mg	39mg	5.8g	3.8g
基準値	820Kcal	30.0g	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。

お米の生産地:北海道・ななつぼし

牛乳の生産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

