

平成29年6月 献立表



練馬区立石神井南中学校

※食材の購入の都合により献立の変更をすることがあります。◎は、オリンピック パラリンピック教育の一環として実施する海外の料理です。

★6月の献立考案 本校栄養士 永松

日	曜日	牛乳	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	木	○	じてんしゃ飯 具雑煮 わかめの酢の物 つぶつぶみかんゼリー	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 あなご かまぼこ ゼラチン	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 寒天	米 麦 白玉もち 里芋 砂糖	人参 小松菜 ごぼう 大根 れんこん 椎茸 白菜 みかん みかんジュース	817 Kcal 28.6 g		
2	金	ジョア	★長崎開港記念日献立 麦ご飯 チキンかつ 野菜の塩和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐 みそ	ジョア わかめ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油	人参 小松菜 もやし 大根 ねぎ	822 Kcal 32.2 g		
7	水	○	豚キムチ丼 ワカメと卵のスープ ココア豆	★虫歯予防献立 豚肉 みそ 豆腐 たまご 大豆	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	米 麦 かつくり粉 砂糖 ココア	油 ごま ごま油	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ キムチ もやし えのき茸 椎茸	790 Kcal 33.5 g	
8	木	○	メキシカンライス かみかみサラダ ホタテチャウダー	★虫歯予防献立 ウインナー いか 鶏肉 ベーコン ホタテ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	人参 青ピーマン パセリ にんにく 玉葱 大根 きゅうり とうもろこし	771 Kcal 23.6 g	
9	金	○	ナシゴレン ガドガド風 ソトアヤム	◎インドネシア料理 鶏肉 えび たまご 生揚げ	牛乳	米 麦 砂糖 ビーフン	油 ごま	人参 赤ピーマン 小松菜 さやいんげん	にんにく もやし 玉葱 レモン セロリー とうもろこし きゅうり キャベツ しょうが	762 Kcal 32.5 g
12	月	○	梅ごはん キャベツのごま和え 肉豆腐 あじさいゼリー	★入梅献立 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 カルピス	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋 車ふ	油 ごま	人参 小松菜 梅干し キャベツ しめじ 玉葱 ねぎ ぶどうジュース	820 Kcal 29.1 g	
13	火	○	スパゲティラタウイユ フレンチドレッシングサラダ ブルーベリーとヨーグルトのマフィン	ベーコン 鶏肉 みそ たまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 オリーブ油	人参 トマト にんにく セロリー 玉葱 なす ズッキーニ キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリー	874 Kcal 29.9 g	
16	金	○	麦ご飯 鯛の蒲焼き 切り干し大根の含め煮 すまし汁	いわし 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 麦 かつくり粉 砂糖	油 ごま	人参 切り干し大根 ねぎ	889 Kcal 32.8 g	
19	月	○	高菜チャーハン きびなごの甘辛漬け 太平燕(たいぴーえん)	★熊本県郷土料理 豚肉 たまご えび いか うずら卵 なた	牛乳 きびなご	米 麦 かつくり粉 砂糖 春雨	油 ごま油	人参 たかな漬 チンゲン菜	しょうが ねぎ にんにく 玉葱 はくさい もやし	0 Kcal 31.1 g
20	火	○	ショートニングパン マカロニ入りミートグラタン オニオンスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	パン 砂糖 マカロニ	油 バター	人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム	872 Kcal 32.8 g	
21	水	○	ジャージャー麺 中華風コーンスープ 雪中貯蔵甘夏	豚肉 みそ 鶏肉 たまご	牛乳	中華めん 砂糖 かつくり粉	油 ごま油	人参 ほうれん草 にんにく しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ もやし きゅうり とうもろこし 甘夏	824 Kcal 32.7 g	
22	木	○	麦ご飯 鯖のごまだれ焼き じゃこと小松菜の炒め物 さつま芋のみそ汁	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ごま	人参 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	849 Kcal 34.6 g	
23	金	○	シジジュウシイ イナムドゥチ サーターアングギー	★沖縄慰霊の日献立 豚肉 かまぼこ 生揚げ みそ たまご	牛乳 こんぶ	米 麦 こんにやく 砂糖 小麦粉	油 ごま	人参 葉ねぎ 小松菜 椎茸 大根	758 Kcal 24.1 g	
26	月	○	ビーンズカレーライス 野菜チップス	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 さつま芋 砂糖	油 バター	人参 かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱 りんご	822 Kcal 22.6 g	
27	火	○	麦ご飯 蝦仁豆腐(シャレンどうふ) きゅうりのオイル煮 かぼちゃの包み揚げ	鶏肉 豆腐 えび	牛乳 生クリーム チーズ	米 麦 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮 コーンスターチ	油 ごま油 オリーブ油	人参 チンゲン菜 かぼちゃ	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 椎茸 きゅうり 干しぶどう	869 Kcal 32.1 g
28	水	○	食パン カルピスクリーム ピーマンの肉詰めトマトソース コールスローサラダ レンズ豆のスープ	豚肉 たまご ベーコン 鶏肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム カルピス	パン 砂糖 かつくり粉 小麦粉 じゃが芋	油 バター	人参 青ピーマン キャベツ とうもろこし にんにく 玉葱	887 Kcal 35.4 g	
29	木	○	ビビンバ トックスープ さくらんぼ	◎韓国料理 たまご 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	米 砂糖 トック	油 ごま ごま油	人参 小松菜 もやし しょうが にんにく 玉葱 椎茸 たけのこ ねぎ さくらんぼ	804 Kcal 28.9 g	
30	金	○	鶏ごぼうご飯 ひじき入り卵焼き 大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 たまご みそ	牛乳 ひじき わかめ	米 もち米 砂糖 じゃが芋	油	人参 ごぼう 椎茸 玉葱 大根 グリーンピース えのき茸	836 Kcal 32.3 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	825Kcal	30.5g	25.1g	373mg	109mg	3.1mg	3.9mg	285μg	0.44mg	0.59mg	31mg	6.1g	3.4g
基準値	820Kcal	30.0g	22.8g~27.3g	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