

平成30度6月



練馬区立石神井南中

※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 親校栄養士 高橋

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	金	ジョア	みそかつ丼 野菜のからし和え わかめとえのきのすまし汁	運動会応援献立	鶏肉 みそ 八丁味噌 豆腐 かまぼこ	ジョア わかめ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく キャベツ もやし えのき草 椎茸 ねぎ	817 33.1
6	水	○	枝豆ゆかりご飯 いわしの蒲焼風 土佐和え 沢煮椀		いわし かつお節 鶏肉 かまぼこ	牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖	油	ゆかり粉 小松菜 人参 枝豆 しょうが キャベツ もやし 大根 ねぎ 椎茸	784 30.8
7	木	○	麦ご飯 肉豆腐 のりポテト 野菜の生姜醤油かけ		豚肉 豆腐	牛乳 あおのり	米 麦 しらたき 焼きふ 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	人参 小松菜 白菜 ねぎ もやし 胡瓜 しょうが	775 30.3
8	金	○	かむかむわかめご飯 ふかの生姜焼き たたきごぼう 絹さやのみそ汁		さめ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 かむかむわかめ	米 麦 発芽玄米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	人参 小松菜 さやえんどう しょうが ごぼう えのき草 ねぎ	755 29.8
11	月	○	梅チャーハン あじのシュウマイ ワカメスープ		たまご 豚肉 あじ 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま 油	人参 ちんげん菜 玉葱 ねぎ 梅 ごぼう しょうが えのき草	785 33.8
12	火	○	練馬スパゲティ ごまドレサラダ あじさいゼリー		ツナ缶 大豆	牛乳 のり	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ごま 油	人参 パセリ 大根 キャベツ もやし 胡瓜 枝豆 ナタデココ ぶどうジュース	775 30.9
15	金	○	ビビンバ きくらげのスープ 河内晩柑		たまご 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	人参 小松菜 いら しょうが にんにく もやし ぜんまい きくらげ 大根 えのき草 ねぎ 河内晩柑	746 28.6
18	月	○	キャロットライスのホワイトソースかけ ひじきと豆のサラダ ジュリアンスープ		鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 ひじき	米 麦 小麦粉	油 バター ごま	人参 小松菜 玉葱 しめじ 枝豆 胡瓜 にんにく セロリー キャベツ	855 25.8
19	火	○	ギザド・デ・ボーヨ アヒアッコ アセロラゼリー	◎コロンビア	いんげん豆 鶏肉 ベーコン	牛乳	米 麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 バター	トマト 青ピーマン 人参 マッシュルーム にんにく 玉葱 とうもろこし ねぎ アセロラ	775 23.2
20	水	○	麦ご飯 豆腐の中華煮 きびなごの唐揚げ スイカ		豚肉 みそ 豆腐	牛乳 きびなご	米 麦 砂糖 片栗粉	油	人参 椎茸 たけのこ もやし ねぎ グリンピース しょうが すいか	803 31.9
21	木	○	レモンバタートースト 洋風肉じゃが バジルサラダ さくらんぼ		ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	パン 砂糖 じゃが芋	バター 油	人参 さやえんどう かぶの葉 レモン 玉葱 かぶ 胡瓜 さくらんぼ	786 28.7
22	金	○	タコライス ビーフンスープ サーターアングギー	★沖縄	豚肉 大豆 鶏肉 たまご	チーズ 牛乳 調理用牛乳	米 麦 ビーフン 小麦粉 砂糖 黒砂糖	油	青ピーマン トマト 人参 ちんげん菜 にんにく 玉葱 セロリー キャベツ レタス 椎茸 えのき草	928 32.6
25	月	○	チェブ・ジェン シャラダ・バタータ マカロニスープ 甘夏	◎セネガル	さわら ベーコン	牛乳	米 麦 片栗粉 米粉 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 油	人参 小松菜 パセリ にんにく 玉葱 大根 キャベツ レモン 甘夏みかん	734 21.5
26	火	○	ごまご飯 大豆入りハンバーグ 野菜ときのこの炒め物 みそ汁		大豆 豚肉 たまご 豆腐 油揚げ ベーコン みそ	牛乳 わかめ	米 麦 パン粉	ごま 油	人参 ちんげん菜 玉葱 しめじ もやし 大根 ねぎ	877 36.7
27	水	○	ジャージャー麺 糸寒天の中華和え フルーツヨーグルト		豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 糸寒天 茎わかめ ヨーグルト 生クリーム	中華めん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	人参 しょうが にんにく たけのこ ねぎ 椎茸 玉葱 もやし 胡瓜 みかん パイン もも	863 30.9
28	木	○	カナベツキピオセンナ ピゴス プラム	◎ポーランド	ハム 豚肉 ベーコン ワインナー	牛乳 チーズ	パン じゃが芋	バター オリーブ油 エッグフリーマヨネーズ	人参 トマト 青ピーマン 玉葱 キャベツ にんにく プラム	783 28.7
29	金	○	まつぶた寿司 すまし汁 水無月	★京都	さば缶 たまご かまぼこ 豆腐 あずき	牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 上新粉	ごま	人参 さやえんどう 小松菜 かんぴょう 椎茸 ねぎ	734 26.2

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	799Kcal	29.6g	24.8g	381mg	109mg	2.9mg	3.6mg	294μg	0.45mg	0.56mg	38mg	6.2g	3.6g
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:東京都・群馬県・山梨県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県



学校

さん

ギ

質

Kcal

g



