

令和元年

6月献立表

石神井南中学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	鶏ごぼうご飯 牛乳 擬製豆腐 昆布キャベツ じゃがいもと大根のみそ汁	とり肉 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 塩昆布 油揚げ みそ	米 もち米 サラダ油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 干しいたけ みつば キャベツ 大根	820	15.7	27.0	3.5
4 火	麦ご飯 牛乳 つくね 加加じゃこサラダ さつま汁	牛乳 鶏ひき肉 おから ひじき ちりめんじゃこ とり肉 みそ	米 大麦 砂糖 でん粉 サラダ油 揚げ油 さつま芋	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ きゅうり 大根 えのきたけ 小松菜	795	14.3	26.9	2.6
5 水	練馬スパゲティ 牛乳 フレンチサラダ ぶどうゼリー	まぐろ缶 のり 牛乳 アガー	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖	大根 キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ ぶどうジュース	781	14.5	32.3	3.8
6 木	ジャンバラヤ 牛乳 ガーリックポテト トマトスープ ◎アメリカ料理	とり肉 ソーセージ 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	米 バター サラダ油 じゃが芋 揚げ油	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン パセリ トマト缶 小松菜	784	12.5	33.2	3.1
7 金	麦ご飯 牛乳 鮭の照り焼き 五目金平 さといものみそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく 白ごま 里芋	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	762	18.5	20.4	2.9
10 月	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 もやしのピリ辛サラダ 沢煮椀 入梅献立	牛乳 いわし とり肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	梅干し 生姜 もやし にんじん きゅうり にんにく 大根 小松菜	698	15.8	21.7	2.7
11 火	中華丼 牛乳 たまごスープ 豆とわかめのサラダ 果物	豚肉 うずら卵 牛乳 豆腐 卵 大豆 わかめ	米 大麦 サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ えのきたけ 小松菜 ねぎ みしょうかん	838	16.3	26.2	3.8
12 水	ジャージャー麺 牛乳 じゃがいもの中華炒め 果物	みそ 豚ひき肉 牛乳	中華めん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ 小松菜 デコボン	748	14.9	28.0	3.8
13 木	麦ご飯 牛乳 とびうおのメンチカツ 糸寒天サラダ わかめのみそ汁	牛乳 とびうお 卵 寒天 わかめ みそ	米 大麦 サラダ油 パン粉 小麦粉 揚げ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	810	13.9	23.3	3.2
14 金	麦ご飯 牛乳 蝦仁豆腐(シャリ)豆腐 春雨サラダ	牛乳 とり肉 えび 豆腐 ハム	米 大麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	792	16.5	27.6	2.8
17 月	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 茎わかめのきんぴら チンゲン菜のすまし汁	豚ひき肉 高野豆腐 卵 牛乳 わかめ とり肉	米 大麦 サラダ油 こんにゃく 砂糖 でん粉 白ごま じゃが芋	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう もやし チンゲンサイ	836	14.8	25.6	3.4
18 火	丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ ペイザンヌスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	丸パン サラダ油 パン粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ トマトピューレ キャベツ にんじん コーン にんにく しめじ	752	17.4	35.1	4.0
19 水	回鍋肉丼 牛乳 ニラ玉スープ 果物 練馬区産キャベツ献立	みそ 豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン なら メロン	797	15.6	27.3	2.9
20 木	麦ご飯 牛乳 鶏肉の一味焼き ごぼうとれんこんの炒め煮 キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 サラダ油 こんにゃく 砂糖 白ごま	生姜 ねぎ にんにく にんじん ごぼう れんこん キャベツ しめじ 小松菜	774	16.0	27.4	2.8
21 金	高菜チャーハン 牛乳 わかさぎの唐揚げ 中華スープ	豚ひき肉 牛乳 わかさぎ 豚肉	米 大麦 ごま油 米ぬか油 でん粉 揚げ油 春雨	生姜 高菜漬 にんじん ねぎ にんにく たまねぎ もやし チンゲンサイ	759	13.0	27.9	3.4
24 月	麦ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 肉じゃが キャベツともやしのごま炒め	牛乳 ひじき かつお節 豚肉	米 大麦 砂糖 白ごま サラダ油 しらたき じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし	759	13.0	21.5	2.4
25 火	キーマカレー 牛乳 ツナサラダ みかんヨーグルト	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 パルメザンチーズ 牛乳 まぐろ缶 ヨーグルト	米 バター サラダ油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン みかん缶	955	14.7	28.4	2.6
28 金	麦ご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のおかか和え けんちん汁	牛乳 子持ちししゃも 青のり とり肉	米 大麦 小麦粉 揚げ油 サラダ油 こんにゃく 里芋 ごま油	キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	744	14.8	25.6	2.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	789	15.1	27.0	3.1	362	114	2.8	319	0.45	0.57	37	5.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

☆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