



6月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
エネルギー たんぱく質 729kcal 29.1g 牛乳 ごはん 玉ねぎみそ 野菜の大葉和え 生揚げのすき焼き風煮	943kcal 29.2g 牛乳 パプリカライス クリームソースかけ レモンドレッシングの ツナドレサラダ ミニりんごマフィン	718kcal 29.5g 【歯と口の健康週間献立】 牛乳 油揚げとねぎのごはん めひかりのから揚げ 野菜の梅和え かぶの麦みそ汁	704kcal 27.4g 牛乳 フレンチトースト グリーンサラダ 豆のボルシチ	738kcal 34.9g ★世界の料理・中国★ 牛乳 あわごはん いかのチリソース 糸寒天のおかか和え 酸辣湯
9	10	11	12	13
706kcal 31.3g 牛乳 ごはん さわらの西京焼き 昆布キャベツ 豆腐団子汁	811kcal 25.9g 【入梅献立】 牛乳 ごぼうのハヤシライス 和風サラダ あじさいゼリー	756kcal 31.4g 【練馬産キャベツ一斉使用日】 牛乳 練馬キャベツの ホイコーロー丼 えのきとわかめのスープ ココア豆	755kcal 34.5g 牛乳 ごはん 枝豆入り鶏つくね キャベツのおひたし かぼちゃのみそ汁	831kcal 32.0g ★世界の料理・イタリア★ 牛乳 フィットチーネの ボロネーゼ イタリアンサラダ パナコッタ ピーチソース
16	17	18	19	20
731kcal 32.4g 牛乳 煎り玄米ごはん きすのフライ甘酢あん そくせきづけ にらたま汁	781kcal 30.4g 牛乳 ねぎ塩豚丼 野菜椀 小玉すいか	750kcal 29.4g 牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン 麦入りミネストローネ	712kcal 25.6g ★郷土料理・栃木★ 牛乳・発芽玄米ごはん ジャンボ揚げぎょうざ 野菜とわかめの ごま酢和え かんぴょうの卵とじ	849kcal 29.1g 牛乳 スパイシーチキンカレー 枝豆ツナサラダ 冷凍パイ
23	24	25	26	27
858kcal 33.8g 牛乳 高野豆腐の卵とじ丼 野菜のごま汁 小松菜入り芋もち	784kcal 34.0g 牛乳 ピラフ すずきの香草焼き 白いんげん豆と トマトのスープ	720kcal 27.5g 牛乳 みそラーメン 大根の華風和え 小松菜白玉ドーナッツ	675kcal 23.6g 【練馬区産じゃがいも一斉使用日】 牛乳・ごはん しそひじきふりかけ わさび和え 練馬区産じゃがいもの 肉じゃが	691kcal 38.1g 牛乳 きびごはん かつおの香味焼き 野菜のごま和え キャベツと生揚げの みそ汁
30	<p> </p> <p>※ 都合により献立内容を変更する場合があります。</p> <p>※ 【10組】16日(月)～18日(水)移動教室のため給食はありません。</p> <p> </p>			
799kcal 34.9g ★世界の料理・韓国★ 牛乳 ビビンバ キムチチゲ風スープ プラム				



6月の献立



実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 月	ごはん 牛乳 玉ねぎみそ 野菜の大葉和え 生揚げのすき焼き風煮	みそ 削り節 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 しそ	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ ねぎ 白菜 しめじ	米 砂糖 しらたき	ごま油 米油	729	16.0
3 火	パプリカライスクリームソースがけ 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ ミニりんごマフィン	鶏もも えび ツナ 卵	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン りんご缶	米 小麦粉 はちみつ グラニュー糖	バター 米油	943	12.4
4 水	油揚げとねぎのごはん 牛乳 めひかりのから揚げ 野菜の梅和え かぶの麦みそ汁	油揚げ めひかり 麦みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜 かぶの葉	キャベツ 梅 かぶ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	白ごま 米油	718	16.4
5 木	フレンチトースト 牛乳 グリーンサラダ 豆のボルシチ	卵 豚肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	フロッコリー にんじん	キャベツ コーン にんにく たまねぎ セロリー	食パン 砂糖 じゃが芋	バター 米油	704	15.6
6 金	あわごはん 牛乳 いかのチリソース 糸寒天のおかか和え 酸辣湯	いか とり肉 豆腐 卵	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ	米 あわ 片栗粉 砂糖	米油	738	18.9
9 月	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 昆布キャベツ 豆腐団子汁	さわら みそ 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 大根 えのきだけ ねぎ	米 砂糖 白玉粉	ごま油 白ごま	706	17.7
10 火	ごぼうのハヤシライス 牛乳 和風サラダ あじさいゼリー	豚肉 かつお節	生クリーム 牛乳 寒天	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ コーン ぶどうジュース	米 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター ごま油	811	12.8
11 水	練馬キャベツのホイコーロー丼 牛乳 えのきとわかめのスープ ココア豆	豚肉 みそ 豆腐 いり大豆	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ	にんにく キャベツ ねぎ えのきだけ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油 白ごま	756	16.6
12 木	ごはん 牛乳 枝豆入り鶏つくね キャベツのおひたし かぼちゃのみそ汁	鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 かぼちゃ	生姜 干しいたけ 枝豆 ねぎ キャベツ 大根 えのきだけ	米 パン粉 砂糖 片栗粉		755	18.3
13 金	フィットチーネのポロネーゼ 牛乳 イタリアンサラダ パンナコッタビーチソース	豚ひき肉	牛乳 チーズ アガー 生クリーム	にんじん トマトピューレ 赤ビーマン	にんにく 生姜 桃 玉ねぎ 黄ビーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ	パスタ 砂糖	米油 バター オリーブ油	831	15.4
16 月	煎り玄米ごはん 牛乳 きすのフライ甘酢あん そくせきつけ いらたま汁	きす 卵 豆腐	牛乳	にんじん いら	キャベツ きゅうり 生姜 えのきだけ	米 玄米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	米油 白ごま	731	17.7
17 火	ねぎ塩豚丼 牛乳 野菜碗 小玉すいか	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こねぎ にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ もやし レモン 大根 すいか	米 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油 白ごま	781	15.6
18 水	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン 麦入りミネストローネ	とり肉 えび ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 大麦	米油 バター	750	15.7
19 木	発芽玄米ごはん 牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ 野菜とわかめのごま酢和え かんぴょうの卵とじ	豚ひき肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	いら 小松菜 にんじん	キャベツ 白菜 たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 もやし かんぴょう	米 発芽玄米 ぎょうざの皮 砂糖 片栗粉	ごま油 米油 白ごま	712	14.4
20 金	スパイシーチキンカレー 牛乳 枝豆ツナサラダ 冷凍パイ	とり肉 レンズ豆 ツナ	ヨーグルト 牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 枝豆 コーン 冷凍パイ	米 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	849	13.7
23 月	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 野菜のごま汁 小松菜入り芋もち	豚ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 白すりごま油	858	15.8
24 火	ピラフ 牛乳 すずきの香草焼き 白いんげん豆とトマトのスープ	ウインナー すずき ベーコン とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト缶 ビーマン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	米 パン粉 じゃが芋 マカロニ 片栗粉	米油 バター マヨネーズ (卵なし)	784	17.3
25 水	味噌ラーメン 牛乳 大根の華風和え 小松菜白玉ドーナッツ	みそ 豚肉 なると 豆腐 卵	牛乳	にんじん いら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 たまねぎ もやし コーン きゅうり 大根	中華めん 砂糖 白玉粉 小麦粉 粉糖	ラード ごま油 米油	720	15.3
26 木	ごはん 牛乳 しそひじきふりかけ わさび和え 練馬区産じゃがいもの肉じゃが	かつお節 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし たまねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま 米油	675	14.0
27 金	きびごはん 牛乳 かつおの香味焼き 野菜のごまあえ キャベツと生揚げのみそ汁	かつお 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ 白菜 キャベツ	米 きび 砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま	691	22.1
30 月	ピピンバ 牛乳 キムチチゲ風スープ ブラム	豚ひき肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく もやし 白菜 えのき しめじ キムチ ブラム	米 砂糖 マロニー	米油 ごま油 白ごま	799	17.5

*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。

*太字の食材は練馬区産を使用予定です。

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	767	16.1	29.5	3.2	373	109	3.1	267	0.35	0.50	20	7.1

