



# 6月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
牛乳 ごはん 枝豆入り鶏つくね おかか和え 具だくさんみそ汁	牛乳 ねぎチャーハン ジャンボ揚げ餃子 フルーツ白玉	牛乳 ごはん 生揚げのすき焼き風煮 キャバツと玉ねぎのみそ汁 オレンジゼリー	【練馬産キャバツ一斉使用日】 牛乳 練馬キャバツのホイコーロー丼 豆腐とえのきのスープ ココア豆	牛乳 ピラフ すずきの香草焼き ひよこ豆とトマトのスープ
8	9	10	11	12
牛乳 ごはん 鯖の西京焼き 昆布キャバツ 芋団子汁	牛乳 パプリカライスクリームソースがけ レモンドレッシングのツナサラダ ミニりんごマフィン	【入梅献立】 牛乳 ごはん 肉じゃが 野菜のツナ和え あじさいゼリー	【練馬産キャバツ一斉使用日】 牛乳 ココア揚げパン ホキのピザ風焼き 練馬キャバツとミートボールのスープ 冷凍みかん	★世界の料理・イタリア★ 牛乳 フィットチーネのポロネーゼ すりおろしドレッシングサラダ パンナコッタピーチソース
15	16	17	18	19
牛乳 チキンライス チーズオムレツ 野菜スープ	牛乳 ごはん きすのフライ甘酢あん おかか和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 フレンチトースト グリーンサラダ 豆のボルシチ	牛乳 高野豆腐の卵とじ井 のっぺい汁 小松菜入り芋もち	★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
22	23	24	25	26
牛乳 ごはん めひかりのから揚げ かみかみサラダ かぶのみそ汁	牛乳 ししじゅーしー ゴーヤチャンプル もずくスープ	【練馬産玉ねぎ一斉使用日】 牛乳 練馬玉ねぎのハヤシライス ツナサラダ メロン	牛乳 味噌ラーメン 華風和え 小松菜白玉ドーナッツ	牛乳 ごはん 勝運カツ 野菜のごまあえ キャバツと生揚げのみそ汁
29	30			
牛乳 あわごはん いかのチリソース 糸寒天のおかか和え いらと春雨のスープ	牛乳 スパイシーチキンカレー ビーンズサラダ 冷凍パイ	<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】17日(水)～19日(金)移動教室のため給食はありません。</p> <p>※ 【2年生】30日(火)校外学習のため給食はありません。</p>		



# 6月の献立



実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	栄養価 (%)
			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		
1	月	ごはん 牛乳 枝豆入り鶏つくね おかか和え 具だくさんみそ汁	鶏ひき肉 卵 みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	生姜 干しいたけ 枝豆 ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	白ごま ごま油	745	17.9
2	火	ねぎチャーハン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 フルーツ白玉	焼き豚 卵 豚ひき肉	牛乳	にんじん いら	生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ グリンピース キャベツ 白菜 たまねぎ にんにく 桃缶 みかん缶 バインアップル缶	米 大麦 ぎょうざの皮 砂糖 白玉団子	ごま油 米ぬか油 油	777	12.7
3	水	ごはん 牛乳 生揚げのすき焼き風煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁 オレンジゼリー	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ アガー	にんじん	生姜 たまねぎ ねぎ 白菜 しめじ キャベツ みかん缶 オレンジジュース	米 しらたき 砂糖 ジャガ芋	米ぬか油 ごま油	764	14.7
4	木	練馬キャベツのホイコーロー丼 牛乳 豆腐とえのきのスープ ココア豆	豚肉 みそ 豆腐 いり大豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 菜ねぎ	にんにく キャベツ ねぎ えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま	751	16.5
5	金	ピラフ 牛乳 すずきの香草焼き ひよこ豆とトマトのスープ	ウインナー すずき ベーコン とり肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ粉 トマト缶	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	米 パン粉 ジャガ芋 片栗粉	米ぬか油 バター マヨネーズ (卵なし)	775	17.3
8	月	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 昆布キャベツ 芋団子汁	さわら みそ とり肉	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 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 ジャガ芋 片栗粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	710	17.7
9	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 いんげん豆 まぐろ	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 米粉 小麦粉 はちみつ グラニュー糖	米ぬか油 バター	903	12.3
10	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 野菜のツナ和え あじさいゼリー	豚肉 まぐろ	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ ぶどうジュース	米 ジャガ芋 こんにゃく 砂糖	米ぬか油	753	13.7
11	木	ココア揚げパン 牛乳 ホキのピザ風焼き 練馬キャベツとミートボールのスープ 冷凍みかん	ホキ ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん 小松菜 トマト缶	たまねぎ にんにく キャベツ みかん	国内産小麦粉パン グラニュー糖 片栗粉 ジャガ芋	油 米ぬか油	786	20.0
12	金	フィットチーネのポロネーゼ 牛乳 すりおろしドレッシングサラダ パンナコッタピーチソース	豚ひき肉	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 桃缶	パスタ 砂糖	米ぬか油 オリーブ油	805	15.5
15	月	チキンライス 牛乳 チーズオムレツ 野菜スープ	鶏もも 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	米 ジャガ芋	米ぬか油 バター	764	17.1
16	火	ごはん 牛乳 きすのフライ日酢あん おかか和え ジャガ芋のみそ汁	きす 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ もやし ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	油 白ごま ごま油	739	16.8
17	水	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	ブロッコリー 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 ジャガ芋	バター 米ぬか油	702	15.5
18	木	高野豆腐の卵とじ 牛乳 のっぺい汁 小松菜入り芋もち	豚ひき肉 高野豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 大根 ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 里芋 ジャガ芋	米ぬか油 油	835	15.0
19	金	ピビンバ 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 キムチ えのきたけ しめじ ブラム	米 砂糖 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	806	17.3
22	月	ごはん 牛乳 めひかりのから揚げ かみかみサラダ かぶのみそ汁	目光 さきいか みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん かぶ (葉)	キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ	米 片栗粉 小麦粉	油 米ぬか油	645	17.3
23	火	ししじゅーしー 牛乳 ゴーヤチャンプル もずくスープ	豚肉 豆腐 かつお節 うずら卵 とり肉	刻み昆布 牛乳 もずく	にんじん いら 小松菜	生姜 ごぼう ゴーヤ もやし たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	757	19.4
24	水	練馬玉ねぎのハヤシライス 牛乳 ツナサラダ メロン	豚肉 まぐろ	生クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ メロン	米 米粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	774	13.9
25	木	味噌ラーメン 牛乳 華風和え 小松菜白玉ドーナツ	みそ 豚ひき肉 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 コーン きゅうり 大根	中華めん 砂糖 白玉粉 小麦粉 粉糖	ごま油 油	728	15.4
26	金	ごはん 牛乳 勝運カツ 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 にんにく 大根 キャベツ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャガ芋	油 白すりごま	742	20.6
29	月	あわごはん 牛乳 いかのチリソース 糸寒天のおかか和え いらと春雨のスープ	いか 豚肉 豆腐	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 いら	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし	米 あわ片栗粉 砂糖 春雨	油 米ぬか油	733	17.7
30	火	スパイシーチキンカレー 牛乳 ピーズサラダ 冷凍パイ	とり肉 レンズ豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 冷凍パイ	米 ジャガ芋 米粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	740	13.2

※ 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。

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 (μgRAE)	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	761	16.2	29.0	3.0	362	106	2.9	257	0.35	0.50	22	7.2