

令和元年度

6月献立表

練馬区立 大泉北中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
日	曜	献 立 名	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		12歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	運動会振替休日								
4	火	牛乳 ＜歯と口の健康週間＞ 麦ごはん つくね ★カリカリじゃこサラダ さつま汁	鶏肉 おから 米みそ	★飲用牛乳 芽ひじき ★ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ねぎ きゅうり だい ごん えのきたけ	米 米粒麦 上白糖 でん粉 三温糖 さつまいも	米油	732	14.3
5	水	牛乳 ごぼうのハヤシライス わかめサラダ ★あじさいゼリー	豚肉 豆乳	★飲用牛乳 カットわ かめ 寒天 ★乳酸菌飲料	にんじん トマトピューレー	にんにく しょうが たまね ぎ ごぼう しめじ きゅう り キャベツ コーン缶詰 ぶどうジュース	米 おおむぎ 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	ひまわり油 ごま油 白ごま	812	12.1
6	木	牛乳 麦ごはん 鶏肉のねぎ塩レモン 揚げごぼうの甘辛だれ 新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ 米みそ	★飲用牛乳	にんじん こまつな	ねぎ レモン果汁 ご ぼう たまねぎ	米 米粒麦でん粉 三 温糖 じゃがいも	米油 白ごま	788	14.4
7	金	牛乳 家常豆腐丼 ★ナムル 白玉あずき	豚肉 生揚げ 米みそ あずき	★飲用牛乳	にんじん さやいんげ ん ほうれんそう	しょうが たけのこ 乾しい たけ キャベツ ねぎ にん にく ★緑豆やし	米 米粒麦 上白糖 でん粉 冷凍白玉団子	ひまわり油 ごま油 白ごま	791	14.0
10	月	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ★大豆とじゃこの甘辛揚げ 果物（冷凍みかん）	豚肉 だいず	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげ ん	たまねぎ 冷凍みかん	米 米粒麦 しらたき じゃがいも上白糖 でん粉	ひまわり油 米油 白ごま	829	12.0
11	火	牛乳 ★梅ちりめんごはん ★鯖のみそ煮 ★ひつまみ汁 ごま酢和え	★さば 米みそ 鶏肉	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	梅塩漬 しょうが乾し いたけ だいごん ご ぼう ねぎ キャベツ	米 三温糖 ひつま み 上白糖	白ごま	783	17.8
12	水	牛乳 ★ジャージャー麺 チョレギサラダ ★果物（メロン）	豚肉 米みそ 八丁味噌	★飲用牛乳 のり	にんじん	にんにく しょうが えのき ねぎ 乾しいたけ たけのこ たまねぎ ★緑豆やし きゅうり だいごん りんご ★メロン	蒸し中華めん 上白糖 でん粉 三温糖	ごま油 米油 白ごま	772	15.2
13	木	牛乳 ごまごはん いかの天ぷらカレー風味 すまし汁 ★ツナポテト	いか 鶏鶏 木綿豆腐 ★ツナ缶	★飲用牛乳	こまつな にんじん パセリ	しょうが えのき ね ぎ だいごん	米 米粒麦 車糖 ん粉 じゃがいも	白ごま 黒ごま 米油 オリーブ油	850	15.2
14	金	牛乳 カラフルピラフ ★ベーコンとポテトのキッシュ パミセリスープ	鶏肉 ベーコン ★鶏卵 豚肉	★飲用牛乳 ★調理牛乳★クリーム ★プロセスチーズ	赤ピーマン 青ピーマ ン にんじん パセリ	たまねぎ コーン缶詰 グリーンピース しめじ にんにく しょうが キャベツ	米 じゃがいも パミセリ	米油 オリーブ油 ひまわり油	746	14.7
17	月	牛乳 シシジュシー イナムドゥッチ ★ココアムース	鶏肉 豚肉 生揚げ 木 綿豆腐 米みそ	★飲用牛乳 刻み昆布 ★調理牛乳 ★クリー ム	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう だいごん 乾しいたけ ねぎ	米 米粒麦 もち米 三温糖 しらたき 板 ごんにやく 上白糖	ひまわり油	726	15.1
18	火	牛乳 麦ごはん ★アジのメンチカツ 野菜のしょうが和え 具だくさんみそ汁	★鰯 豚肉 豆乳 木 綿豆腐 米みそ	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だ いごん まいたけ ねぎ	米 米粒麦パン粉 薄 力粉 パン粉 じゃが いも 板ごんにやく	米油	735	14.9
19	水	牛乳 ＜練馬キャベツの日＞ ★チリビーンズドック ポトフ ★大根のツナドレサラダ	豚肉 いんげんまめ 大豆 ソーセージ ★ツナ缶	★飲用牛乳 ★プロセ スチーズ	にんじん	にんにく たまねぎ しょうが セロリー キャベツ だいごん きゅうり コーン缶	★コッペパン じゃが いも 上白糖	ひまわり油	894	16.6
20	木	牛乳 キムチチャーハン ★冬瓜スープ ★中華カステラ(マールカオ)	豚肉 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 ★調理牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	キムチ ねぎ たまねぎ ★緑豆やし とうがん えのき しょうが	米 米粒麦 でん粉 三温糖 薄力粉	ひまわり油 ごま油 白ごま	742	11.6
21	金	牛乳 わかめごはん 果物(さくらんぼ) わかさぎのから揚げ じゃが芋と高野豆腐のうま煮	豚肉 凍り豆腐	炊き込みわかめ ★飲用牛乳 わかさぎ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ さくらんぼ	米 でん粉 ごんにやく 上白糖 じゃがいも	米油	876	14.0
24	月	牛乳 ★食パン 手作りバインジャム ★ポテトミートグラタン かぶとレンズ豆のスープ	ベーコン 豚肉 鶏肉 レンズ豆	★飲用牛乳 ★プロセスチーズ	にんじん トマト ピューレー かぶの葉	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく かぶ バイン缶 バイナップル ジュース	★食パン じゃがいも 上白糖 グラニュー糖 コーンスターチ	ひまわり油	753	15.7
25	火	牛乳 ★いわしのかば焼き丼 ★かきたま汁 大根サラダ	★まいわし 木綿豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 カットわかめ	こまつな にんじん	えのき ねぎ だいご ん きゅうり	米 米粒麦 でん粉 上白糖	米油 ひまわり油	751	15.6
26	水	期末考査 給食はありません。								
27	木	期末考査 給食はありません。								
28	金	牛乳 カレーライス 福神漬け ガーリックサラダ 果物 (小玉すいか)	豚肉	★飲用牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまね ぎ 福神漬 じゃが芋 きゅ うり コーン缶 小玉すいか	米 米粒麦 じゃがい も ざらめ 薄力粉 上白糖	ひまわり油 米油	876	10.1

※ 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17回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

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	792	14.3	27.9	3.2	373	106	2.7	238	0.43	0.54	32	6.5
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