

令和3年

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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	牛乳 豆わかごはん 肉じゃが ★揚げごぼうの甘辛だれ	大豆 豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油 ★白ごま	766	10.9
2	水	牛乳 カレーライス 村田さん家のキャベツサラダ 果物 (冷凍みかん)	豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし みかん	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	848	10.3
3	木	牛乳 ★チリビーンズドック ★大根のツナドレサラダ ★豆乳コーンスープ	豚ひき肉 いんげん豆 大豆 ★まぐろ缶 ベーコン 豆乳	★チーズ ★牛乳 ★クリーム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ 大根 きゅうり コーン	★無塩パン 砂糖 じゃが芋	米油	778	15.7
4	金	牛乳 『歯と口の健康週間』 麦ごはん のりの佃煮 厚揚げとねぎのそぼろ煮 切干ときゅうりのさっぱり和え	厚揚げ 豚ひき肉	★牛乳 のり	にんじん	生姜 ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	821	15.4
7	月	運動会振替休日								
8	火	牛乳 トマトスパゲッティ ポパイソテー ★あじさいゼリー	ベーコン レンズ豆	★牛乳 寒天 ★乳酸菌飲料	トマト缶 パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ コーン ぶどうジュース	スパゲティ 砂糖	オリーブ油	783	12.9
9	水	牛乳 『ねり丸キャベツの日』 麦ごはん ねり丸キャベツ入りメンチカツ ★小松菜のごまあえ 玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 豆乳 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 白菜	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 焼きふ	米油 ★白すりごま	867	13.6
10	木	牛乳 麦ごはん 鶏肉のねぎ塩レモン焼き コーンポテト ★わかめと卵のスープ	鶏もも 豆腐 ★卵	★牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ レモン コーン 干しいたけ	米 大麦 じゃが芋 片栗粉	オリーブ油 ごま油	793	16.2
11	金	牛乳 ★梅ちりめんごはん ★鯖のみそ煮 野菜のおかか和え すまし汁	★さば みそ かつお節 豆腐	★ちりめんじゃこ ★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	梅 生姜 キャベツ もやし 大根	米 大麦 砂糖 焼きふ		765	18.2
14	月	牛乳 ★食パン ★ポテトミートグラタン かぶとレンズ豆のスープ 手作りパインアップルジャム	ベーコン 豚ひき肉 大豆 鶏もも レンズ豆	★牛乳 ★チーズ	にんじん トマトピューレ パセリ粉 小松菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー かぶパインアップル缶 パインアップルジュース	★食パン じゃが芋 砂糖 グラニュー糖 コーンスターチ	米油	770	16.1
15	火	牛乳 切干しおこわ ★きびなごのから揚げ じゃが芋と高野豆腐のうま煮	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 高野豆腐	★牛乳 ★きびなご	にんじん さやいんげん	切干大根 枝豆 生姜 たまねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油	985	18.6
16	水	牛乳 ★キムチチャーハン 真珠団子 豆腐と木耳のスープ フルーツゼリー	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 厚揚げ	★牛乳 ひじき 寒天	にんじん 小松菜	キムチ ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく たけのこ きくらげパイン缶 りんごジュース	米 大麦 片栗粉 もち米 砂糖	米油 ごま油 ★白ごま	807	14.2
17	木	牛乳 きびごはん 太刀魚のピリ辛みそ焼き 野菜とこんにゃくのピリッと炒め 五目汁	たちうお みそ 油揚げ とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ ごぼう えのきたけ 大根 しめじ	米 きび 砂糖 しらたき じゃが芋 片栗粉	ごま油 米油	851	15.2
18	金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 ★カリカリじゃこサラダ 里芋のみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきたけ 大根	米 大麦 しらたき 砂糖 里芋	米油 ごま油	772	16.7
21	月	牛乳 ★いわしのかば焼き丼 ★きんぴらごぼう 具だくさんすまし汁	★いわし 鶏ひき肉 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく	米油 ★白ごま ごま油 ★白すりごま	753	15.1
22	火	牛乳 カラフルピラフ ★ポテトとベーコンのキッシュ パミセリスープ	とり肉 ベーコン ★卵 豚肉	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム ★チーズ	赤ピーマン 小松菜 にんじん 水菜	たまねぎ コーン 枝豆 しめじ にんにく 生姜 キャベツ	米 大麦 じゃが芋 パミセリ	オリーブ油 米油	781	15.1
23	水	牛乳 ★麻婆豆腐焼きそば チョコレートサラダ 果物 (小玉すいか)	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	★牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ レタス たまねぎ りんごすいか	★中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	721	16.0
24	木	牛乳 麦ごはん ★鮭のみそマヨネーズ焼き ピーマンともやし炒め ★かきたま汁	★鮭 みそ とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 もやし 干しいたけ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	マヨネーズ (卵なし) 米油	732	19.6
25	金	牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め丼 ★根菜のごま味噌汁 果物(さくらんぼ)	豚肉 厚揚げ とり肉 みそ	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ さくらんぼ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ★白ごま ★白すりごま	888	14.9
28	月	期末考査 給食はありません。								
29	火	期末考査 給食はありません。								
30	水	牛乳 ハッシュドポーク 野菜のベベロンチーノソテー 果物 (メロン)	豚肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン	★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリーンピース メロン キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 オリーブ油	853	11.8

※ 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19回
 ※ ★印はアレルギー対応食品になります。
 ※ 6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」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	807	15.1	29.6	3.0	389	119	3.2	274	0.47	0.57	34	6.8
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上