

令和4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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	牛乳 カレーライス グリーンサラダ 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	758	11.0
2	木	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	たまねぎ グリーンピース ごぼう	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油 大豆油 ★白ごま	679	11.8
3	金	牛乳 「運動会応援献立」 ソース勝丼 小松菜のおかか炒め 紅白すまし汁	豚肉 かつお節	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま油 大豆油 ちくわぶ	770	14.7
4	土	運動会 お弁当を持たせてください。								
6	月	運動会振替休業日								
7	火	牛乳 ハッシュドポーク 野菜のペペロンチーノソテー ★あじさいゼリー	豚肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン	★牛乳 寒天 ★乳酸菌飲料	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 グリーンピースキャベツ ぶどうジュース 桃缶	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 オリーブ油	800	12.1
8	水	牛乳 「ねり丸キャベツの日」 ねり丸キャベツのホイコーロー丼 椎茸とねぎの中華スープ 中華カステラ(マールカオ)	豚肉 厚揚げ みそ とり肉 豆腐 卵 豆乳	★牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく キャベツ ねぎ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油	807	14.1
9	木	牛乳 ★食パン 手作りパインアップルジャム ★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 豚ひき肉 大豆 とり肉 レンズ豆	★牛乳 ★チーズ	にんじん トマトピューレ パセリ 小松菜	たまねぎかぶ マッシュルーム にんにく 大根 パイン缶パインジュース	★食パン じゃが芋 砂糖 グラニュー糖 コーンスターチ	米油	681	17.6
10	金	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 とり肉 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 大豆油	707	16.2
13	月	牛乳 ごはん 魚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	たら 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 砂糖 片栗粉	マヨネーズ 米油	657	20.4
14	火	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 厚揚げとねぎのそぼろ煮 切干と胡瓜のさっぱり和え	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	771	16.3
15	水	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 バミセリ	オリーブ油 米油	713	16.3
16	木	牛乳 ごはん 鯖のみそ煮 野菜のおかか炒め すまし汁	さば みそ かつお節 豆腐	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 もやし 大根	米 大麦 砂糖 焼きふ	ごま油	713	18.3
17	金	牛乳 「中国料理献立」 ★ビャンビャン麺 辣白菜(ラーバーツァイ) ★杏仁豆腐	豚ひき肉 みそ 大豆	★牛乳 寒天 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ白菜 干しいたけ 桃缶	ほうとう 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白すりごま	743	15.8
20	月	牛乳 ★キムチチャーハン 真珠団子 豆腐としめじのスープ	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 厚揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん いら 小松菜	キムチ ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく たけのこしめじ	米 大麦 片栗粉 もち米	米油 ごま油 ★白ごま	665	17.6
21	火	牛乳 トマトスパゲティ ポパイソテー 果物(さくらんぼ)	ベーコン レンズ豆	★牛乳	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 さくらんぼ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油	690	14.4
22	水	期末考査 給食はありません。								
23	木	期末考査 給食はありません。								
24	金	牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め丼 ★根菜のごまみそ汁	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	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米油 ★白すりごま	794	15.8
27	月	牛乳 ごはん 鶏のねぎ塩レモン 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 じゃが芋 片栗粉	オリーブ油 ごま油	721	17.4
28	火	牛乳 家常豆腐丼 ★チョレギサラダ 果物(小玉すいか)	豚肉 厚揚げ みそ	★牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけたまねぎ キャベツ ねぎりんご にんにく もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	672	15.1
29	水	牛乳 ★黒砂糖パン ★マカロニのクリーム煮 大根のツナドレッシングサラダ	とり肉 レンズ豆 豆乳 まぐろ缶	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり コーン	★黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 マカロニ 砂糖	米油	728	14.8
30	木	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 大豆油	887	19.3

※ 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10日は「歯と口の健康週間」です。



練馬区
公式アニメキャラク
ター
ねり丸

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	735	15.9	30.7	2.8	373	106	2.9	228	0.36	0.49	16	8.0