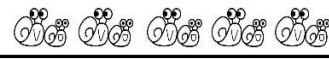


令和5年

6月献立表



練馬区立大泉北中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						17種以上 (kcal)	たんぱく質 (%)	
日	曜		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	木	牛乳	豆わかごはん 塩肉じゃが ★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	生姜 たまねぎ 干しいたけ ごぼう	米 大麦 こんにやく じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油 ★白ごま	691	12.5
2	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 ちくわぶ	米油 ごま油	788	17.8
3	土		運動会（お弁当を持たせてください。）								
5	月		運動会振替休業日								
6	火	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
7	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 みそ とり肉 豆腐 ★卵 豆乳	★牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油	834	12.2
8	木	牛乳	★ココアパン ★マカロニのクリーム煮 大根のツナドレサラダ	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	★ココアパン じゃが芋 小麦粉 マカロニ 砂糖	米油	731	15.1
9	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 さつま揚げ 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 こんにやく	米油 ★白ごま ごま油 ★白すりごま	708	16.1
10	土		学校公開 引渡し訓練（お弁当を持たせてください）								
12	月	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
13	火	牛乳	ごはん 目鯛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	めだい 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 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	マヨネーズ（エッグフ リー） 米油	695	17.9
14	水	牛乳	★トマトスパゲッティ 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 米油	700	14.5
15	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 こんにやく じゃが芋	米油	835	19.5
16	金	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	713	16.2
19	月	牛乳	「京都府郷土料理」 ★衣笠うどん 大豆と野菜のかき揚げ ★黒糖豆乳ゼリー	とり肉 油揚げ ★卵 大豆 竹輪 豆乳	★牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 ★クリーム	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 たまねぎ ねぎ	うどん 片栗粉 小麦粉	米油	818	17.9
20	火	牛乳	ごはん ★鶏肉のねぎ塩レモン コーンポテト ★わかめと卵のスープ	とり肉 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	17.5
21	水	牛乳	豚肉と生揚げのしょうが炒め丼 ★根菜のごま味噌汁	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 こんにやく じゃが芋	米油 ★白すりごま	763	16.5
22	木	牛乳	★胚芽パン★手作りリンアップルジャム ★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 パセリ粉 小松菜	たまねぎ にんにく 大根 マッシュルームかぶ ★リンアップル缶 ★リンアップルジュース	★胚芽パン じゃが芋 砂糖 グラニュー糖 コーンスターチ	米油	811	17.6
23	金	牛乳	ごはん 鯖のみそ煮 ピリ辛きゅうり チンゲン菜のすまし汁	さば みそ とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 きゅうり 干しいたけ もやし	米 砂糖	ごま油	711	18.2
26	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 しめじ たまねぎたけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく	米 大麦 片栗粉 もち米	米油 ごま油 ★白ごま	707	15.9
27	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 コーン 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	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 オリーブ油	800	12.2
28	水		期末考査 給食はありません。								
29	木		期末考査 給食はありません。								
30	金	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 もやし 干しいたけ キャベツ にんにく ねぎ 玉ねぎ ★りんご★すいか	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	668	15.4

※ 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。



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	749	15.8	31.6	2.8	372	108	3.0	233	0.36	0.49	16	7.0