



# 6月の献立表

平成28年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	おまな行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質
1	水	○	区学力調査3年 にんにく鷹の爪の Pasta!	ごぼうのペペロンチーノ ヨーグルト豚しゃぶサラダ	牛乳 ヨーグルト豚肉 ベーコン	スパゲティ オリーブオイル ごま ごま油 砂糖	大粒 鷹の爪 ごぼう パセリ 鷹元 人参 キャベツ もやし	795 29
2	木	○	腎臓検診2次2回 高脂血症予防の豆腐	麦ご飯 肉豆腐 華風きゅうり 野菜えのき碗	牛乳 昆布 豆腐 豚肉	白米 麦 砂糖澱粉 白滝 米油 ごま	玉葱 しめじ 鷹元 きゅうり 人参 えのき 大根 葱 小松菜	805 35.3
3	金	○	4日(土)運動会 運動会準備予行予備日	キャロットライス 魚のガーリックステーキ オリーブサラダ 豆腐わかめ汁 果物	牛乳 かじき 昆布 油揚げ 豆腐 味噌 若布	白米 麦 砂糖 ごま ごま油 オリーブ油 バター	人参 大粒 キャベツ きゅうり 大根 エノキ 小松菜 葱 果物	778 34.7
7	火	○	6日振替休業日 林さん考案ハヤシライス	ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	白米 麦 薄力粉 ザラメ 米油 バター オリーブ油	胡瓜大粒玉葱人参セロリ キャベツトマトビュレしもやし マッシュルーム グリンピース	867 25.4
8	水	○	運動会予備日 季節の献立	豆腐と豚肉のヘルシーハンバーガー ミネストローネ 紫陽花ゼリー	牛乳 青大豆 豚肉 豆腐 鶏卵 粉寒天	丸パン パン粉 カルピス 砂糖 澱粉 バター	大粒 ぶどうジュース トマトビュレ 人参 玉葱 キャベツ	815 36.3
9	木	○	防腐解毒作用のある 旬の玉葱を食べよう	麦ご飯 五目玉子焼き 手作りふりかけ 野菜の旨煮	牛乳 鶏卵 豚肉しらす 鶏肉 青のり 鰹節	白米 麦 砂糖 じゃが芋 米油 蒟蒻 ごま	生姜 人参 葱葉 椎茸 玉葱 グリンピース	807 31.6
10	金	○	季節の献立 本日入梅	紫陽花ご飯 魚の香味焼き もやし小松菜のおかか和え 田舎汁	牛乳 鰹 豚肉 生揚げ 黒大豆	白米 もち米 麦 蒟蒻 じゃが芋 澱粉 ごま ごま油	三つ葉 生姜 玉葱 小松菜 もやし 葱 人参 梅干ゴボウ大根 しめじ	733 40.2
13	月	○	二者面談1・2年始 豚肉は体力免疫力増強	麦ご飯 豚肉のすき焼き煮 野菜とジャコのソテー のっぺい汁	牛乳 豚肉 鶏肉油揚げ 豆腐 ジャコ 昆布	白米 麦 白滝 砂糖 蒟蒻 じゃが芋 澱粉 米油 竹輪麩	人参 玉葱 椎茸 野菜菜 大根葱 小松菜	854 39.5
14	火	○	サンマの脂は 脳の働きを高める	麦ご飯 さんまの蒲焼 塩きゅうり 切り干し大根の含め煮 すまし汁	牛乳 さんま 油揚げ かまぼこ 昆布	白米 麦 澱粉 砂糖 ごま 米油	生姜 切り干し大根 人参 きゅうり しめじ 大根 小松菜	793 28.5
15	水	○	白菜キムチと豚肉と 大根の炒め煮の丼	キムタク丼(アレルゲン無) チャオアルトン フライドポテト	牛乳 豚肉 焼豆腐	白米 麦 米油 ごま油 砂糖 じゃが芋 蒟蒻	大根 白菜キムチ 葱 玉葱 人参 小松菜 椎茸 グリンピース さや鷹元	835 32.6
16	木	○	ヨーグルト・カレー粉等 に漬け込んだ鶏肉	メキシカンライス タンドリーチキン ベジタつぷりスープ 果物	牛乳 ウィナー 鶏肉 ヨーグルト 豚肉	白米 麦 春雨 バター 米油	人参 玉葱 マッシュルーム 葱 椎茸 コーン ピーマン 小松菜セロリ トマトケチャップ 果物キャベツ	758 28.4
17	金	○	季節の料理肝臓強化の アサリのご飯	深川ご飯 魚の塩焼き アスパラのソテー さやえんどう若布汁	牛乳 あさり ぼっかけ 油揚げ 豆腐 味噌 若布 昆布 ベーコン	白米 麦 米油 砂糖	筍 ごぼう 人参 生姜 アスパラガス グリンピース えのき さやえんどう	756 38.9
20	月	○	19日は父の日 お父さんに感謝	ゆかりご飯 肉じゃが 三色浸し 利休汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 昆布	白米 麦 白滝 砂糖 蒟蒻 じゃが芋 米油 ゴマ	ゆかり 生姜 玉葱 人参 グリンピース 小松菜 もやし 大根 葱	830 32.6
21	火	○	二者面談1・2年終 鯖は血液浄化	ご飯 鯖の味噌煮 蓮根ゴボウ千種きんぴら 沢煮碗	牛乳 鯖 味噌 昆布 さつま揚げ 鶏肉	白米 砂糖 白滝 米油	生姜 人参 ごぼう 筍 蓮根 さや鷹元 えのき 大根 葱 小松菜	788 35.7
22	水	○	食物繊維たっぷりの 給食ちゃんぽん麺	長崎ちゃんぽん麺 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 ヨーグルト さつま揚げ なたと	蒸し中華麺 澱粉 米油 ごま油	もやし 大粒 生姜 玉葱 椎茸 キャベツ 葱 青梗菜 筍 人参 みかん缶 鰹缶 はん缶	788 31.6
23	木	○	味噌には 防腐解毒作用あり	麦ご飯 イカの天ぷら 青菜の昆布和え 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 味噌 昆布	白米 麦 米油 蒟蒻 薄力粉澱粉 じゃが芋	小松菜 大根 人参 もやし ごぼう 葱	829 39.7
24	金	○	枝豆は大豆 乾燥するとダイズ	枝豆しらすご飯 ジャンボ餃子 中華サラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 鶏卵 しらすぼし	白米 麦 ごま油 澱粉 米油 砂糖	枝豆 大粒 生姜 キャベツ にら もやし 胡瓜 椎茸 葱 小松菜 人参	825 33.4
27	月	○	28日(火)から 1学期期末考査	麦ご飯 松風焼き(豚鶏挽肉) 小松菜人参の辛し和え 味噌汁 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐 若布	白米 麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 ごま ごま油	人参 葱 玉葱 椎茸果物 小松菜 白菜 大根 えのき	786 34.9
29	水	○	1学期期末考査 疲労回復ヒレカツ	麦ご飯 ソースヒレカツ 蒸キャベツ 若布サラダ 春雨スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏卵 若布 昆布	白米 麦 薄力粉 パン粉 砂糖 米油 オリーブ油 ごま ごま油	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 生姜 もやし 葱 小松菜	835 32.8
30	木	○	1学期期末考査 タウリンたっぷり	シーフードカレーライス コーンキャベツレーズンサラダ	牛乳 豚肉 えび イカ 大豆レンズ豆 ヨーグルト	白米 麦 米油 バター 薄力粉 ザラメ じゃが芋 オリーブ油	大粒 生姜 玉葱 人参 セロリ キャベツ レーズンきゅうり コーン	878 30.1

◎6月27日に 朝日信用金庫指定口座から 給食費を引き落としします。ご確認をお願いします。

( 実施回数 20 回 )

◎果物は 出回り状況により変わります。

1年・2年・3年20回食

◎食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
						A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg			C mg
摂取基準	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	806	33.6	24.4	398	4	332	0.5	0.6	36	6.3	3.1
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。  
★28日火曜日(1学期期末考査)は給食がありません。

早寝 早起き 朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク