



6月の献立表

平成29年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	おもな行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
					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	
1	木	○	歯科検診 腎臓検診2次予備回収	オリーブ油ごぼうのペペロンチーノ ☆カリカリじゃこサラダ ヨーグルトポンチ	牛乳 ベーコン ジャコ ヨーグルト	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 菜種油	にんにく鷹の爪ごぼう パセリきゅうり人参大根 みかん缶 バイン缶 レーズン	766 28.8
2	金	○	情報モラル講習会 高脂血症予防に豆腐	玄米ご飯 肉豆腐 華風きゅうり 野菜碗	牛乳 昆布 豚肉 豆腐	白米 玄米 砂糖 白滝 ラー油 澱粉 ごま油 ゴマ 菜種油	玉葱 しめじ きゅうり さや陽元 人参 えのき 大根 葱 小松菜	811 35.4
5	月	○	β-カロテンを含む人参 は、造血作用に良い	キャロットライス かじきのバター-ステ-キ オリーブサラダ 味噌汁 冷凍みかん	牛乳 かじき 昆布 油揚げ豆腐 味噌 若布	白米 玄米 砂糖 ゴマ ごま油 オリーブ油 バター	人参 大根 きゃべつ 葱 えのき 小松菜 冷凍みかん	791 35.4
6	火	○	菌みがきコンクール始 三者面談	米つ粉植物油のハヤシライス カミカミいかサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 さきいか 大豆	白米 玄米 菜種油 砂糖 米粉 ごま油	大根 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム もやし ロリエ トマトピュレ きゅうり ビ-マン	876 28
7	水	○	玉葱で泣けるのは アリンの働き	玄米ご飯 五目玉子焼き 野菜の旨煮 じゃこと青のりのふりかけ 小玉スイカ	牛乳 じゃこ 青のり 鶏卵 鶏肉 豚肉	白米 玄米 じゃが芋 蒟蒻ごま菜種油 砂糖	生姜 人参 蒟蒻 椎茸 玉葱 グリンピース すいか	836 33.4
8	木	○	10日の入梅によせて アジサイ色のゼリ-	胚芽丸パン ヘルシ-パ-ガ-パ-グ ミネストローネ 紫陽花ゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆腐 大豆 寒天粉 鶏卵	胚芽丸パン 菜種油 カルピス 砂糖 パン粉 澱粉 じゃが芋 バター	玉葱 葡萄ジュース 人参 ロリエ さや陽元 大根 トマトピュレ きゃべつ	837 38.7
9	金	○	黒豆で作る アジサイ色のご飯	紫陽花ご飯 あじの香味焼き 野菜のかつお節和え 田舎汁	牛乳 黒大豆 鰯フィレ 豚肉 生揚げ	白米 もち米 玄米 ゴマ ごま油 蒟蒻 じゃが芋 澱粉	切り三つ葉 生姜 梅干 玉葱 小松菜 もやし 人参 牛蒡 大根 しめじ 葱	780 42.5
12	月	○	豚肉で 体力免疫力増強	玄米ご飯 豚肉のすき焼き煮 野沢菜とジャコのスー- のっぺい汁	牛乳 豚肉 ジャコ 昆布 鶏肉 油揚げ 豆腐	白米 玄米 竹輪麩 じゃが芋 菜種油 蒟蒻 砂糖 澱粉	人参 玉葱 椎茸 野沢菜 グリンピース もやし 大根 葱 小松菜	883 41.1
13	火	○	さんまの脂は 脳の働きを高める	玄米ご飯 さんまの蒲焼 きゅうりの塩漬け 切り干し大根の詰め煮 すまし汁	牛乳 さんま 油揚げ 鶏肉 昆布	白米 玄米 澱粉 砂糖 ゴマ	唐辛子 切り干し大根 人参 きゅうり しめじ 大根 小松菜 生姜	816 29.8
14	水	○	体温を1度上げると免疫力 が、5~6倍あがる。	キムタク丼 チャオアルトン フレンチフライポテト	牛乳 豚肉 焼き豆腐	白米 玄米 ごま油 砂糖 澱粉 菜種油 じゃが芋	つぼ漬け 葱 玉葱 人参 アレル源なし白菜 キムチ グリンピース 椎茸 さや陽元	839 32.8
15	木	○	ヨーグルト・カレー粉等 に、漬けた鶏肉	メキシカンパタ-ライス タンドリ-チキン ペイザンヌスープ 果物	牛乳 無添加ウインナー 鶏肉 ヨーグルト 豚肉	白米 玄米 バター 菜種油	人参 コーン 玉葱 マッシュルーム 赤ピーマン 青ピーマン 椎茸 キャベツ 小松菜 果物 ロリエ	751 30.6
16	金	○	アサリのご飯は 強肝作用!	深川ご飯 さばの文化干し アスパラのカリカリベーコンソテー 味噌汁	牛乳 昆布 あさり さば 無添加ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌 若布	白米 玄米 菜種油 砂糖	筍 牛蒡 人参 生姜 グリンピース アスパラガス さやえんどう えのき	887 42.6
19	月	○	香辛料のきいた 韓国風肉じゃが	ゆかりご飯 ☆韓国風肉じゃが キャベツのあっさり和え	牛乳 豚肉 コチュジャン	白米 玄米 ゴマ じゃが芋 ごま油 砂糖 白滝	ゆかり 生姜 大根 グリンピース 小松菜 人参 キャベツ 玉葱	794 28.1
20	火	○	サバの脂は 血液浄化	白米ご飯 さばの味噌煮 蓮根ゴボウの干種きんぴら 沢煮碗	牛乳 さば 味噌 鶏肉	白米 砂糖 ごま ゴマ油	生姜 人参 牛蒡 蓮根 筍 唐辛子 さや陽元 葱 えのき 大根 小松菜	780 35.4
21	水	○	食物繊維たっぷり ちゃんぽんで腸の掃除	長崎ちゃんぽん 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 菜種油 ごま油	大根 生姜 玉葱 人参 キャベツ 大豆 もやし 青梗 菜 みかん缶 バイン缶	807 34.5
22	木	○	さらさ揚げは 彩りよい揚げもの	玄米御飯 ☆イカのさらさ揚げ 野菜の昆布和え 豚汁	牛乳 いか 昆布 豚肉 味噌 豆腐	玄米 白米 菜種油 蒟蒻 薄力粉 澱粉 じゃが芋	生姜 小松菜 もやし 人参 牛蒡 大根 葱	839 43.2
23	金	○	マヨネーズを含む ジャンボ餃子	枝豆しらす御飯 ツナマコ餃子 中華風サラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 鶏卵 昆布 ジャコ まぐろ缶	白米 玄米 ごま油 澱粉 菜種油 砂糖 ゴマ	枝豆 大根 生姜 キャベツ 豆 大豆 もやし 胡瓜 椎茸 椎茸 葱 小松菜 人参	864 40.8
26	月	○	表面にだけゴマを敷き 結めて焼いた松風焼き	玄米ご飯 松風焼き 三色辛子和え 味噌汁 冷凍みかん	牛乳 昆布 豚肉 鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐 若布 鶏卵	白米 玄米 パン粉 砂糖 ごま油 ゴマ じゃが芋	人参 玉葱 椎茸 小松菜 白菜 大根 えのき 葱 冷凍みかん	848 37.9
27	火	○	期末考査	あぶ玉丼 きゅうりコン-サラダ 冬瓜のすましじる	牛乳 油揚げ 鶏卵 若布 昆布 鶏肉	白米 玄米 砂糖 澱粉 菜種油 ごま油 ゴマ	椎茸 人参 コーン 玉葱 グリンピース キャベツ 冬瓜 舞茸 生姜 小松菜	806 36
28	水	○	期末考査	玄米ご飯 乳製品除去カレー ☆マセドアンサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆	白米 玄米 菜種油 薄力粉 砂糖 オリーブ油 じゃが芋	大根 生姜 玉葱 人参 ロリエ 大根 胡瓜 コーン レーズン	952 28.9
29	木	○	臨海学校保護者会1年	玄米ご飯 ヒレカツのきゃべつ添え 海藻サラダ ☆トントンスープ	牛乳 豚ヒレ肉 昆布 無添加ベーコン 若布 豆腐	白米 玄米 薄力粉 パン粉 オリーブ油 砂糖 澱粉 白滝	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 生姜 もやし 葱 小松菜	854 35.6
30	金	○	進路説明会3年 熊本県の郷土料理	☆高菜炒飯 ☆きびなごの唐揚げ ☆えびうずらの卵のタイビー-エン 河内晩柑	牛乳 豚肉 鶏卵 えび いか うずらの卵 なたと きびなご	白米 玄米 ごま油 砂糖 澱粉 菜種油	生姜 高菜 大根 玉葱 人参 白菜 もやし 青梗 菜 コーン 果物	835 38.9

◎果物は、出回り状況により変わります。

(実施回数 1年・2年・3年22回)

◎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ます。ご確認をお願い致します。

◎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。 ☆は新献立です。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
今月の平均	830	35.4	26.5	429	4.3	402	0.6	0.6	40	6.3	3.2
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。

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