



6月 献立表



令和2年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	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	
15	月	○	給食始まり	チキンライス ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	白米 大麦 米油 三温糖 ABCマカロニ	玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 ピーマン GP にんにく 人参 キャベツ さやいんげん	776 13.5
16	火	○		ターメリックライス コメッコカレー	牛乳 豚肉 黄大豆	白米 米粒麦 米油 米粉 ザラメ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	825 12.2
17	水	○		麻婆なす豆腐丼	牛乳 豚肉 木綿豆腐 八丁味噌	白米 大麦 米油 三温糖 ごま油 てん粉	生姜 にんにく 干し椎茸 人参 玉ねぎ ねぎ なす	756 15.2
18	木	○		麦ごはん 豚キムチ 野菜スープ	牛乳 まぐろ油漬缶 豚肉	白米 大麦 米油 ごま油 砂糖 てん粉 ウェーブワントン	生姜 にんにく キムチ 白菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし	864 15.4
19	金	○	入学式	揚げパン 肉団子のスープ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 焼き豆腐 黄大豆	ミルクパン 米油 すりごま 砂糖 てん粉 緑豆春雨	セロリー にんにく ねぎ 生姜 人参 白菜 干し椎茸 たらこ	748 16.4
22	月	○		コーンピラフ ポトフ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	白米 大麦 米油 バター じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン にんにく マッシュルーム セロリー グリーンピース キャベツ	838 12.5
23	火	○		ツナサンド コメッコトマトシチュー	牛乳 まぐろ油漬缶 豚肉	コッパン 米油 米粉 マヨネーズ じゃが芋 ザラメ	玉ねぎ パセリ 生姜 にんにく 人参 セロリ トマトビュレ トマト缶 グリンピース	767 14.3
24	水	○		麦ご飯 回鍋肉	牛乳 黄大豆 豚肉 八丁味噌	白米 大麦 米油 ごま油 砂糖 てん粉	生姜 にんにく 人参 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ ピーマン	728 14.1
25	木	○	避難訓練	赤飯 田舎汁 鱈の香味焼き	牛乳 小豆 まあじ 豚肉 厚揚げ	白米 もち米 いりごま ごま油 米油 こんにゃく じゃが芋 てん粉	生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 ねぎ ほうしめじ 小松菜	720 20.4
26	金	○		じゃこと小松菜のチャーハン 手作りワンタンスープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ なると	白米 大麦 ごま油 ワンタンの皮 米油	ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 青梗菜 生姜 にんにく キャベツ きくらげ	757 14.1
29	月	○		あぶ玉丼 冬瓜のすまし汁	牛乳 油揚げ 鶏卵 削り節 真昆布 鶏肉	白米 米粒麦 砂糖 てん粉	干し椎茸 人参 玉ねぎ グリンピース 舞茸 生姜 小松菜 冬瓜	797 18.4
30	火	○		鯉生姜の炊き込み御飯 根菜の炒り煮	牛乳 かつお 豚肉 さつま揚げ	白米 大麦 ごま油 てん粉 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう 人参 グリンピース	820 17.1

◎第1回目目の給食費の引き落としは**6/25(木)**です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。

◎果物は出回り状況により変わります。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。

★今月の実施回数 12回 1年12回 2年12回 3年12回



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
摂取基準	kcal	mg	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	783	112	29.9	24.8	2.5	344	2.7	294	0.52	0.57	33	5.5
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5

★ 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**

★献立内容について(新型コロナウイルス感染症対策として)

配膳時の感染リスクをできるだけ減らすため、人の手を介する回数を減らせるように、配膳にかかる手数を減らす工夫をしております。

