



今月の給食目標

「衛生に気をつけて食事をしよう」

令和3年度 練馬区立八坂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	火	○	ごまみそラーメン おかしなお菓子な目玉焼き	みそ 豚肉 わかめ 牛乳 寒天 牛乳	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 ごま	しなちく ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな 桃缶	エネルギー 834 kcal たんぱく質 14.4 % 脂質 24.6 %
2	水	○	☆梅ちりめんご飯 さばのみそ煮 花麩のすまし汁 茎わかめのサラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 さば みそ 鶏肉 茎わかめ	米 ごま 砂糖 白玉 油 花麩 ごま油	梅干し しょうが にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こまつな キャベツ スイートコーン	エネルギー 859 kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 25.6 %
3	木	○	チリビーンズドック イタリアンスープ	豚肉 だいず 粉チーズ 牛乳 ロースハム 鶏肉 鶏卵	カレー風味パン 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピューレー トマト缶 パセリ スイートコーン	エネルギー 872 kcal たんぱく質 18.0 % 脂質 32.3 %
4	金	○	★豆若ごはん 鶏の照り焼き 大根のみそ汁 ★カミカミ揚げごぼう	だいず 炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	しょうが だいこん にんじん ねぎ こまつな ごぼう	エネルギー 813 kcal たんぱく質 15.6 % 脂質 27.6 %
7	月	○	麦ごはん いかのスタミナ揚げ 肉じゃが じゃこかかふりかけ	牛乳 いか 豚肉 糸削り ちりめんじゃこ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 つきこんにやく じゃがいも 砂糖 ごま	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん	エネルギー 818 kcal たんぱく質 16.7 % 脂質 22.0 %
8	火	○	キャロットライス チーズとベーコンのキッシュ ハンガリーシチュー	牛乳 ロースハム 鶏卵 クリーム チーズ 豚肉 レンズまめ	米 バター ごま 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ こまつな パセリ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレー パセリ	エネルギー 877 kcal たんぱく質 14.1 % 脂質 30.6 %
9	水	○	★キャベツ入りメンチカツバーガー ★カレー味のポトフ みかんヨーグルト	豚肉 鶏卵 牛乳 ベーコン だいず カットウィンナー ヨーグルト	ミルクパン 油 ごま パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく にんじん こまつな みかん缶	エネルギー 900 kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 37.0 %
10	木	○	麦ごはん ☆あじの香味焼き けんちん汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ だいず	米 大麦 ごま油 油 こんにやく さといも 砂糖 ごま	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	エネルギー 771 kcal たんぱく質 19.9 % 脂質 24.5 %
11	金	○	麻婆豆腐丼 ◎肉片湯(ローペンタン) マーラーカオ	豆腐 豚肉 だいず レンズまめ 牛乳 鶏肉 なると 鶏卵	米 大麦 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 油 小麦粉	ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ にんじん チンゲンサイ はくさい	エネルギー 976 kcal たんぱく質 14.7 % 脂質 30.6 %
16	水	○	麦ごはん スープカレー ★海藻サラダ 果物(冷凍パイ)	牛乳 鶏肉 レンズまめ わかめ とさかのり	米 大麦 油 じゃがいも バター 砂糖 ごま油 ごま	にんにく かぼちゃ 生姜 セロリ さやいんげん しめじ 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり 人参 冷凍パイ	エネルギー 810 kcal たんぱく質 11.0 % 脂質 28.7 %
17	木	○	わかめごはん ジャンボしゅうまい 広東スープ ◎ビーフンの中華ソテー	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 豚肉 みそ うすら卵 豆腐	米 大麦 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 油 ビーフン	しょうが たまねぎ もやし 切干大根 ごぼう 人参 きくらげ たけのこ こまつな ねぎ にんにく キャベツ	エネルギー 855 kcal たんぱく質 15.8 % 脂質 28.8 %
18	金	○	★新しょうがご飯 魚のマヨネーズ焼き ★あおさのみそ汁 ◎ほうじ茶プリン	豚肉 油揚げ 糸削り 牛乳 まだい みる あおさ アガー 牛乳 クリーム	米 大麦 油 マヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖 白玉	新しょうが たまねぎ こまつな さやいんげん	エネルギー 871 kcal たんぱく質 16.5 % 脂質 34.7 %
21	月	○	鶏ごぼうごはん きびなごの野菜あんかけ かきたま汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 きびなご 鶏卵 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	ごぼう しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 干し椎茸 えのきだけ ねぎ ほうれんそう	エネルギー 787 kcal たんぱく質 18.4 % 脂質 28.6 %
22	火	○	ダイスチーズパン&シュガーフランス ☆クラムチャウダー ☆あじさいゼリー	牛乳 あさり ベーコン レンズまめ クリーム 粉寒天	ダイスチーズパン 油 ソフトフランスパン 砂糖 マーガリン じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん セロリ パセリ みかん缶 ぶどうジュース	エネルギー 855 kcal たんぱく質 13.9 % 脂質 34.0 %
23	水	○	親子丼 大根のツナサラダ	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 わかめ ツナ缶	米 大麦 砂糖 油	干しいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん にんじん きゅうり	エネルギー 775 kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 28.7 %
24	木	○	麦ごはん えびのチリソース ワンタンスープ ◎豆花(豆乳入りプリン)	牛乳 むきえび 豚肉 アガー 豆腐 クリーム	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ワンタンの皮	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな 黄桃缶 レモン	エネルギー 824 kcal たんぱく質 14.1 % 脂質 26.3 %
25	金	○	パエリア ◎ソパ・デ・アホ(スープ) ◎ビスコッチョ(スポンジケーキ)	鶏肉 いか えび あさり 牛乳 ハム 鶏卵 豆腐 ヨーグルト	米 油 オリーブ油 食パン 片栗粉 砂糖 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ルー赤ピーマン マッシュルーム キャベツ セロリー レモン	エネルギー 875 kcal たんぱく質 15.7 % 脂質 24.9 %
28	月	○	☆桜えびのかき揚げ丼 豚汁 野菜のごま酢和え	さくらえび しらす干し 鶏卵 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ ごぼう だいこん きょうな こまつな もやし	エネルギー 914 kcal たんぱく質 16.0 % 脂質 22.5 %
29	火	○	◎冷やし中華 フルーツポンチ	ハム わかめ うすら卵 牛乳 寒天缶	蒸し中華めん 油 ごま 砂糖 ごま油 白玉	もやし きゅうり 水菜 にんにく みかん缶 パイン缶 もも缶	エネルギー 842 kcal たんぱく質 14.2 % 脂質 24.0 %
30	水	○	☆塩昆布と枝豆のご飯 ☆真鯛の和風ムニエル 豚じゃがの味噌汁 ☆果物(小玉すいか)	塩昆布 牛乳 まだい 豚肉 みそ	米 大麦 バター 油 じゃがいも ごま	えだまめ にんにく パセリ ほうれんそう ねぎ 小玉すいか	エネルギー 783 kcal たんぱく質 16.7 % 脂質 26.3 %

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

<1人当たりの平均学食摂取量>

学校給食摂取基準	エネルギー		タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	%						mg	mg	mg	Alf(μg)		
八坂中平均	846	15.7	28.2	408	124	3.4	272	0.47	0.61	31	5.4	3.3	
摂取基準	830	エネルギーの(13~20%)	エネルギーの(20~30%)	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満	

<6月の主な使用食材と産地(実績)>

食材	キャベツ たまねぎ	ピーマン さつま芋 みず菜 豚肉	たまねぎ	にんにく ごぼう かぶ 大根	キャベツ	鮭 だいこん
産地	練馬区	茨城	愛知	青森	群馬	北海道
食材	もやし	ほうれん草 ねぎ 小松菜 にんじん	さつまいも ねぎ にんじん とうがん	鶏肉	しょうが じゃがいも	チンゲンサイ セロリ りんご フロccoli えのきだけ しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	静岡

※6月の飲用牛乳の生乳産地予定は 東京都、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、秋田、北海道 です。

◎1日は運動会です。給食があります。
◎14・15・16日は、定期考査です。
14・15日は給食なしです。
◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
6月の給食費の引き落としは21日(月)です。
18日(金)までに残高を確かめて入金お願いいたします。