



今月の給食目標

「衛生に気をつけて食事をしよう」

令和4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	水	○	ガーリックトースト お豆のポトフ ☆あじさいゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー 寒天	食パン バター 油 ジャガイモ 砂糖	パセリ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ みかん缶 ぶどうジュース	エネルギー 759 kcal たんぱく質 16.0 % 脂質 37.1 %
2	木	○	麦ごはん ☆いなだの塩麴焼き のっぺい汁 わかくさポテト	牛乳 いなだ 鶏肉 豆腐 青のり	米 大麦 砂糖 里芋 ごま こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 ジャガイモ バター	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー 799 kcal たんぱく質 18.2 % 脂質 28.2 %
3	金	○	★豆若ごはん いかの照り焼き 6月のみそ汁 ★カミカミ揚げごぼう 歯と口の健康週間	大豆 炊き込みわかめの素 牛乳 いか 油揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	米 ごま 砂糖 ジャガイモ 片栗粉 油	生姜 たまねぎ チンゲンサイ さやいんげん 小松菜 ごぼう	エネルギー 771 kcal たんぱく質 19.6 % 脂質 25.0 %
6	月	○	コーンピラフ ◎スコップコロケ ☆フレッシュトマトスープ	鶏肉 牛乳 まぐろ缶 おから いんげん豆 ベーコン レンズ豆 鶏卵	米 バター 油 ジャガイモ ごま マヨネーズ 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース パセリ トマト	エネルギー 780 kcal たんぱく質 14.2 % 脂質 31.8 %
7	火	○	鶏五目ごはん ☆あじの香味焼き 沢煮椀	鶏肉 油揚げ 牛乳 あじ 豚肉	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	ごぼう 生姜 干しいたけ にんじん さやいんげん にんにく ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	エネルギー 767 kcal たんぱく質 20.1 % 脂質 26.9 %
8	水	○	★ねり丸キャベツの回鍋肉丼 ☆冬瓜スープ 果物(デコボン) 練馬区 キャベツの日	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん キャベツ たけのこ 干し椎茸 ねぎ ピーマン もやし とうがん えのきたけ デコボン	エネルギー 778 kcal たんぱく質 16.6 % 脂質 25.4 %
9	木	○	★梅ちりめんご飯 鶏のから揚げ わかめと新たまねぎのみそ汁 きんぴらごぼう 入梅	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	米 ごま 片栗粉 油 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	梅干し にんにく たまねぎ にんじん ごぼう	エネルギー 794 kcal たんぱく質 17.3 % 脂質 30.9 %
10	金	○	◎スパゲティ・ペペロンチーノ チーズとベーコンのキッシュ もち麦と野菜のスープ	鶏肉 えび ベーコン 牛乳 鶏卵 生クリーム チーズ レンズ豆	スパゲティ 油 バター ジャガイモ ごま もち麦	にんにく たまねぎ セロリー しめじ キャベツ パセリ 小松菜 にんじん かぶ ほうれん草	エネルギー 874 kcal たんぱく質 18.2 % 脂質 38.9 %
15	水	○	麦ごはん ししゃものカレー揚げ かきたま汁 ひじきサラダ	牛乳 ししゃも 鶏肉 卵 豆腐 ひじき まぐろ缶 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん コーン	エネルギー 815 kcal たんぱく質 18.2 % 脂質 31.7 %
16	木	○	チンジャオロース丼 わかめスープ 杏仁豆腐 	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 寒天 クリーム	米 大麦 油 ジャガイモ 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 白玉団子	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン ねぎ みかん缶 レモン	エネルギー 811 kcal たんぱく質 13.9 % 脂質 31.8 %
17	金	○	★シシジューシー ★イナムドゥチ オレンジケーキ 食育の日 沖縄県	豚肉 刻み昆布 牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 みそ 鶏卵	米 大麦 もち米 油 砂糖 こんにゃく ごま 小麦粉 バター	生姜 たまねぎ にんじん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ オレンジジュース みかん缶	エネルギー 805 kcal たんぱく質 14.7 % 脂質 28.8 %
20	月	○	チキンカレーライス フレンチサラダ チーズケーキ	鶏肉 レンズ豆 クリーム 牛乳 クリームチーズ 鶏卵	米 大麦 油 ジャガイモ バター 小麦粉 ごま ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 小松菜 きゅうり レモン	エネルギー 901 kcal たんぱく質 11.6 % 脂質 41.0 %
21	火	○	麦ごはん ☆さばの文化干し 豚汁 ★小松菜サラダ 夏至・1年生の小松菜	牛乳 さば 豚肉 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ まぐろ缶	米 大麦 油 こんにゃく ジャガイモ ごま 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	エネルギー 848 kcal たんぱく質 17.1 % 脂質 40.6 %
22	水	○	チリビーンズドック 練馬野菜たっぷりスープ	豚肉 いんげん豆 大豆 チーズ 牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	ミルクパン 油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース トマト缶 パセリ キャベツ 小松菜	エネルギー 769 kcal たんぱく質 17.2 % 脂質 31.7 %
23	木	○	麦ご飯 韓国風肉じゃが もやしとニラの炒めもの 果物(小玉すいか)	牛乳 鶏肉 豚肉	米 大麦 油 ジャガイモ しらたき 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん もやし にら すいか	エネルギー 761 kcal たんぱく質 14.2 % 脂質 22.2 %
24	金	○	☆塩昆布と枝豆のご飯 ☆いわしの筒煮 吉野汁 みたらし団子	塩昆布 牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ かまぼこ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 焼きそば 片栗粉 白玉団子	枝豆 生姜 にんじん ねぎ みずな	エネルギー 867 kcal たんぱく質 17.3 % 脂質 21.3 %
27	月	○	★パエリア ★ソパ・デ・アホ(スープ) ココアプリン 世界の料理 スペイン	鶏肉 いか えび 牛乳 ハム 鶏卵 アガー 生クリーム	米 油 オリーブ油 食パン 片栗粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ セロリー	エネルギー 779 kcal たんぱく質 16.5 % 脂質 26.8 %
28	火	○	チャーチャー麺 パリパリ中華サラダ	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	中華めん 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン	エネルギー 774 kcal たんぱく質 15.6 % 脂質 34.0 %
29	水	○	☆桜えびのかき揚げ丼 けんちん汁 ☆冷凍パイ	さくらえび しらす干し 鶏卵 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋	たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ ごぼう 大根 冷凍パイ	エネルギー 796 kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 21.3 %
30	木	○	米粉のハヤシライス しめじ入り野菜ソテー ☆果物(メロン)	豚肉 生クリーム 牛乳 ハム	米 大麦 油 ジャガイモ バター 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 トマトピューレ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ 小松菜 しめじ メロン	エネルギー 820 kcal たんぱく質 11.9 % 脂質 29.9 %

※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人当たりの平均栄養摂取量>

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A(β-カロテン) μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
八坂中平均	803	16.1	30.4	377	113	2.9	218	0.32	0.44	17	8.2	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	きゅうり	白菜 ピーマン ネギ れんこん	柑橘類	チンゲンサイ	にんにく ごぼう	たまねぎ	玉ねぎ
産地	練馬区	茨城	愛媛	静岡	青森	佐賀	北海道
食材	もやし みずな	にんじん 小松菜 里芋 ほうれん草	さつまいも 冬瓜	キャベツ 大根	しょうが じゃがいも	さといも	セロリー しめじ えのきたけ パセリ
産地	栃木	埼玉	千葉	神奈川	長崎	宮崎	長野

◎13・14・15日は、定期考査です。
13・14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20日(月)です。
17日(金)までに残高を確かめて入金お願いいたします。

※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.