



6月献立表

令和7年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			
2月	きな粉バタートースト 牛乳 豆入りコーンスープ ほうれん草とコーンのソテー	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム 豚肉		食パン バター グラニュー糖 米油 じゃが芋 小麦粉		たまねぎ にんじん コーン パセリ もやし ほうれん草		567	24.6
3火	ごはん 牛乳 鰻の一味焼き けんちん汁 わかめサラダ	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 わかめ		米 砂糖 ごま油 ごま 米油 こんにゃく 里芋		生姜 にんにく ごぼう にんじん 大根 ねぎ もやし きゅうり		514	26.3
4水	バターライス 牛乳 練馬産キャベツの日 練馬キャベツのミートローフ トマトスープ くだもの (さくらんぼ)	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 豚肉		米 小麦粉 バター パン粉 米油		パセリ キャベツ たまねぎ 大根 にんじん セロリ トマト ビューレ トマト さくらんぼ		560	23.3
5木	麦ごはん 牛乳 かみかみ献立 かみかみ佃煮 五目うま煮 キャベツの甘じょうゆあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 大豆		米 小麦粉 ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋		生姜 ごぼう にんじん だけのこ たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり		551	22.0
6金	なすと厚揚げのみそ炒め丼 牛乳 春雨スープ あじさいゼリー	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 豚肉 寒天		米 小麦粉 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 カルピス		にんにく 生姜 にんじん なす さやいんげん だけのこ 干しいだけ 白菜 ねぎ 小松菜 ぶどうジュース		633	24.6
9月	五目とりめし 牛乳 ひじき入り卵焼き じゃがいものみそ汁	鶏肉 牛乳 豚肉 ひじき 卵 油揚げ みそ		米 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋		生姜 ごぼう 干しいだけ にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ		539	24.8
10火	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 豆腐とわかめのすまし汁 シャキシャキ野菜	牛乳 いわし 豆腐 わかめ		米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖		生姜 にんじん 干しいだけ だけのこ えのきたけ ねぎ 大根 れんこん きゅうり		526	22.4
11水	豚肉のうま煮丼 牛乳 入梅献立 梅じゃこサラダ	豚肉 焼き豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ		米 小麦粉 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん		生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ もやし きゅうり 練り梅		541	23.8
12木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 豆入りごぼうチップス くだもの (メロン)	豚肉 いか えび 牛乳 大豆		中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ だけのこ 干しいだけ キャベツ ごぼう メロン		569	26.7
13金	スパイシーピラフ 牛乳 卵と野菜のスープ 玉ねぎドレッシングサラダ	豚肉 ウインナー 牛乳 鶏肉 卵		米 小麦粉 米油 じゃが芋 でんぷん 砂糖		にんにく たまねぎ ピーマン にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり		517	21.9
16月	かつおめし 牛乳 日本の郷土料理:高知県 じゃがいもの土佐煮 もやしとにらの炒めもの	かつお 牛乳 豚肉 かつお節		米 砂糖 米油 じゃが芋 ごま		生姜 たまねぎ にんじん 干しいだけ にんにく にら もやし		547	25.6
17火	チキンライス 牛乳 ポトフ くだもの (小玉すいか)	鶏肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉		米 小麦粉 バター 米油 じゃが芋		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ すいか		541	22.7
18水	きんぴらごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 五目みそ汁	豚肉 牛乳 ししゃも 油揚げ みそ わかめ		米 小麦粉 米油 砂糖 ごま でんぷん こんにゃく		ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん ねぎ 大根 えのきたけ		541	24.1
19木	キムたく丼 牛乳 卵わかめスープ キャベツときゅうりの中華味	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豆腐		米 小麦粉 米油 ごま油 でんぷん ごま 砂糖		ねぎ キムチ たくあん 生姜 にんじん だけのこ キャベツ きゅうり		572	26.6
20金	あしたばパン 牛乳 伊豆諸島産食材献立 ポテトグラタン レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム パルメザンチーズ レンズ豆		あしたばパン 米油 バター 小麦粉 じゃが芋 パン粉		たまねぎ マッシュルーム にんじん 小松菜		534	23.7
23月	シンジュシー 牛乳 日本の郷土料理:沖縄県 もずくスープ サーターアングギー	豚肉 昆布 牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 卵		米 小麦粉 米油 砂糖 小麦粉 砂糖		生姜 にんじん えのきたけ ねぎ		578	22.1
24火	練馬産じゃがいも入りチキンカレー 牛乳 ツナサラダ 練馬産じゃがいもの日	鶏肉 牛乳 ツナ		米 小麦粉 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 砂糖		生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン		603	22.8
25水	わかめとじゃこのごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 小松菜とさつま揚げの炒めもの	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 なたと 焼き豆腐 さつま揚げ		米 小麦粉 米油 こんにゃく 焼きそば 砂糖 ごま		たまねぎ にんじん 干しいだけ 白菜 ねぎ 小松菜 もやし		562	28.3
26木	みそラーメン 牛乳 うすら煮たまご おかしな目玉焼き	豚肉 みそ 牛乳 うすら卵 寒天		中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖		にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 黄桃缶		539	21.7
27金	ガーリックライス 牛乳 世界の料理:ブラジル フェイジョアード ピクルス	ベーコン 牛乳 豚肉 いんげん豆 ウインナー		米 小麦粉 米油 バター じゃが芋 砂糖		にんにく パセリ 生姜 たまねぎ にんじん トマト ビューレ 大根 きゅうり 黄ピーマン		531	18.8
30月	セルフフィッシュサンド 牛乳 コンソメスープ ジャーマンポテト	ホキ 卵 牛乳 ベーコン 鶏肉		ミルクパン 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋		にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		592	28.7

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。
 2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	555	17.3	30.3	2.4	323	84	2.0	234	0.39	0.52	23	6.0

