



6月献立表

令和8年度 中村小学校



実施日	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		
1月	ミルクパン 飲用牛乳 チキンクリームシチュー フレッシュサラダ かぼちゃチップス	牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 生クリーム	ミルクパン ジャガイモ バター 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 小松菜 キャベツ 大根 レモン かぼちゃ	576	26.6
2火	ごはん 飲用牛乳 塩こうじハンバーグ 浅漬け みそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガイモ	たまねぎ えのきたけ 大根 小松菜 キャベツ にんじん	549	23.2
3水	チリビーンズライス 飲用牛乳 ごまドレッシング くだもの (清見オレンジ)	鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆 パルメザンチーズ 牛乳	米 油 ジャガイモ 白すりごま ごま油 砂糖	トマトピューレ にんじん にんにく たまねぎ トマト缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり 生姜 清見オレンジ	542	22.1
4木	ごはん 飲用牛乳 かつおと豆のかみかみ甘辛煮 ねい丸キャベツ昆布わかあえ けんちん汁	牛乳 かつお 大豆 塩昆布 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ジャガイモ	生姜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	563	27.3
5金	四豆豆腐料理 飲用牛乳 パンサンスウ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	米 麦 油 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 きくらげ たまねぎ にんじん だけのこ ザーサイ なら もやし きゅうり	581	27.2
8月	チキンガーリックピラフ 飲用牛乳 ミネストローネ カリカリさつまいもサラダ	ベーコン とり肉 牛乳	米 麦 バター ジャガイモ マカロニ 油 さつま芋 砂糖	にんにく たまねぎ パセリ セロリー にんじん キャベツ エリンギ トマト きゅうり	553	22.2
9火	五目あんかけ焼きそば 飲用牛乳 磯大豆 くだもの (メロン)	豚肉 いか えび 牛乳 大豆 青のり	中華めん 片栗粉 ごま油 油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ だけのこ きくらげ キャベツ チンゲンサイ メロン	571	27.3
10水	ごはん 飲用牛乳 さばのねぎみそかけ 野菜梅のしあえ 沢煮梅	牛乳 さば みそ のり 豚肉 油揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし にんじん カリカリ梅刺み 大根 えのきたけ 小松菜	551	25.7
11木	ねい丸キャベツの回鍋肉丼 飲用牛乳 かきたま汁 きなこ春巻き	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 卵 わかめ きな粉	米 麦 油 砂糖 でん粉 片栗粉 善徳きの皮 バター 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ	599	26.0
12金	こぎつねごはん 飲用牛乳 切り干し入り卵焼き ビリ辛野菜 かぼちゃとじゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 卵 豆腐 かつお節 みそ	米 砂糖 油 ごま油 ジャガイモ	生姜 切干大根 にんじん えのきたけ 小松菜 もやし キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ	562	24.7
15月	麻婆なす豆腐料理 飲用牛乳 わかめサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 ねぎ なす にんじん たまねぎ 干しいたけ ザーサイ もやし 小松菜 きゅうり コーン	551	21.9
16火	わかめとじゃこのごはん 飲用牛乳 ししゃものサクサク揚げ 野菜のゆかりあえ 豚汁	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり 大根 たまねぎ ごぼう ねぎ	597	28.3
17水	バジルチーストースト 飲用牛乳 チキンとタラのトマトシチュー キャベツとコーンのサラダ	チーズ 牛乳 鶏もも たら ひよこ豆	食パン オリーブ油 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	バジル たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ コーン レモン マッシュルーム	562	29.2
18木	生揚げの五目煮料理 飲用牛乳 のりチースあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ のり チーズ	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん しめじ だけのこ たまねぎ 小松菜 もやし コーン	555	25.0
19金	焼き肉料理 飲用牛乳 みそけんちん汁 くだもの(冷凍みかん)	豚肉 みそ 牛乳 豆腐	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんにく 生姜 にんじん だけのこ しめじ キャベツ ピーマン たまねぎ ごぼう 大根 白菜 えのきたけ みかん	598	25.2
22月	練馬産じゃがいも入りカレーライス 飲用牛乳 ツナサラダ フルーツポンチ	とり肉 牛乳 ツナ 寒天	米 油 ジャガイモ 小麦粉 バター ごま油 砂糖	とうがらし たまねぎ 生姜 にんにく にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン みかん缶 バインアップル缶 梅缶 レモン	613	21.5
23火	シンジュシー 飲用牛乳 サーターアンダギー もずくの肉野菜スープ	豚肉 昆布 牛乳 卵 もずく 豆腐	米 麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖 油	生姜 たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草	600	24.0
24水	ごはん 飲用牛乳 のりの佃煮 炒りどり ゆで枝豆	牛乳 焼きのり とり肉	米 砂糖 油 こんにゃく ジャガイモ	生姜 ごぼう だけのこ にんじん 大根 たまねぎ 小松菜 枝豆	524	23.4
25木	ラタトゥイユかけパスタ 飲用牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの (小玉すいか)	ベーコン ハム パルメザンチーズ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	フィットチーネ オリーブ油 砂糖 片栗粉 油 白ごま	たまねぎ にんにく トマト缶 黄ピーマン なす スッキリニ トマト すいか	540	23.1
26金	わかめごはん 飲用牛乳 ホキの照りマヨ焼き おかかあえ 五目みそ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 ホキ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 こんにゃく	小松菜 にんじん 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	544	24.1
29月	ピビンバ 飲用牛乳 トック入りキムチスープ	豚肉 卵 みそ 牛乳 わかめ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま 油 白すりごま トック	生姜 にんにく たまねぎ 小松菜 もやし えのきたけ にんじん 白菜 キムチ	552	24.6
30火	パンフキンパン 飲用牛乳 ポテトグラタン ひよこ豆のスープ	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ ベーコン ひよこ豆	パンフキンパン 油 ジャガイモ 小麦粉 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ エリンギ 小松菜 パセリ	573	25.9

※ 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 (g)	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	566	24.9	29.9	2.2	345	92	2.2	234	0.39	0.51	30	5.9

