



# 6月献立表

令和6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)	水分 (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			
3 月	ごはん 牛乳 さばの文化干し お麩のすまし汁 ごまあえ	牛乳 さば わかめ 豆腐		米 焼き麩 ごま 砂糖		にんにく 大根 えのきたけ 小松菜 もやし		556	24.4
4 火	麦ごはん 牛乳 <b>かみかみ佃煮</b> 五目うま煮 小松菜とさつま揚げの炒め物	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 大豆 さつま揚げ		米 麦 ごま 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋		生姜 ごぼう にんにく たけのこ たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし		568	24.2
5 水	<b>練馬キャベツの回鍋肉丼</b> 牛乳 にらたまスープ <b>練馬産キャベツの日</b>	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵		米 麦 米油 砂糖 でんぷん		にんにく にんにく ピーマン キャベツ ねぎ にら		536	23.5
6 木	ココア揚げパン 牛乳 バミセリスープ ガーリックポテト	牛乳 ベーコン 豚肉		ミルクパン 砂糖 米油 バミセリ じゃが芋 バター		にんにく 生姜 たまねぎ にんにく キャベツ パセリ		556	20.1
7 金	わかめごはん 牛乳 豆腐入り卵焼き 野菜のみそ汁 くだもの（美生柑）	わかめ 牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 卵 油揚げ みそ		米 麦 米油 砂糖		にんにく 干しいたけ ねぎ 大根 もやし 小松菜 みしょうかん		545	23.7
10 月	きびごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 白肉じゃが	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 豚肉		米 きび パン粉 砂糖 でんぷん ごま 米油 こんにやく じゃが芋		たまねぎ 生姜 にんにく グリンピース		609	26.4
11 火	ごはん 牛乳 <b>いわしの蒲焼き</b> ほうれん草のすまし汁 <b>梅ドレッシングサラダ</b>	牛乳 いわし 豆腐		米 でんぷん 小麦粉 砂糖 米油		生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり 練り梅		549	23.2
12 水	ごぼう入りドライカレー 牛乳 野菜の生姜しょうゆかけ	豚肉 レンズ豆 牛乳		米 麦 米油 小麦粉		にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんにく レーズン キャベツ 小松菜		573	22.0
13 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（さくらんぼ）	豚肉 いか えび 牛乳 大豆		中華めん 米油 砂糖 でんぷん		にんにく 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ ごぼう さくらんぼ		537	24.5
14 金	<b>あしたばチャーハン</b> 牛乳 中華風コーンスープ <b>糸寒天サラダ</b> <b>伊豆諸島産食材献立</b>	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 寒天		米 麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん		にんにく 生姜 にんにく あしたば ねぎ たけのこ コーン 小松菜 キャベツ きゅうり たまねぎ		526	22.2
17 月	なすと厚揚げのみそ炒め丼 牛乳 五目汁 くだもの（小玉ずいか）	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 鶏肉 豆腐		米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油		にんにく 生姜 にんにく なす さやいんげん 大根 えのきたけ ねぎ ずいか		604	23.7
18 火	セルフフィッシュサンド 牛乳 ミネストローネ コーンサラダ	ホキ 卵 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆		ミルクパン 小麦粉 パン粉 米油 マカロニ 砂糖		たまねぎ にんにく セロリ トマトピューレ 大根 トマト キャベツ きゅうり コーン		583	29.4
19 水	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉の生姜焼き	牛乳 油揚げ みそ 豚肉		米 じゃが芋 米油 砂糖 でんぷん		にんにく たまねぎ 小松菜 ねぎ 生姜 もやし		541	24.8
20 木	コメッコハヤシライス 牛乳 わかめとじゃこのサラダ あじさいゼリー	豚肉 豆乳 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 寒天		米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉 カルピス		にんにく 生姜 たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトピューレ もやし きゅうり ぶどうジュース		658	23.3
21 金	<b>シシユージ</b> 牛乳 <b>アーサー汁</b> <b>サーターアングギー</b> <b>日本の郷土料理：沖縄県</b>	豚肉 昆布 牛乳 あおさ 豆腐 卵		米 麦 米油 砂糖 小麦粉		生姜 にんにく 大根 ねぎ		561	20.4
24 月	麦ごはん 牛乳 あじの一味焼き けんちん汁 おひたし	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐		米 麦 砂糖 ごま油 ごま 米油 こんにやく 里芋		生姜 にんにく ごぼう にんにく 大根 ねぎ 小松菜 もやし		523	27.4
25 火	豆腐のカレー煮丼 牛乳 炒めビーフン	豚肉 豆腐 牛乳 豚肉		米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ビーフン		生姜 にんにく たまねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ キャベツ ピーマン		561	22.4
26 水	ソフトフランスパン <b>世界の料理：ギリシャ</b> 牛乳 <b>ムサカ</b> 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 豚肉 いんげん豆		ソフトフランスパン じゃが芋 米油 オリーブ油 バター 小麦粉		なす たまねぎ トマトピューレ にんにく 生姜 にんにく キャベツ 小松菜		565	25.6
27 木	きんぴらごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 貝たくさんみそ汁	豚肉 牛乳 ししゃも わかめ 油揚げ みそ		米 麦 米油 砂糖 ごま でんぷん		ごぼう 生姜 にんにく さやいんげん ねぎ キャベツ 大根 たまねぎ		527	23.9
28 金	シーフードピラフ 牛乳 トマトシチュー くだもの（メロン）	ベーコン えび いか 牛乳 豚肉 チーズ		米 麦 米油 バター じゃが芋 砂糖 小麦粉		にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース トマト トマトピューレ メロン		531	20.8

※ 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 (ugRAE)	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	560	17.0	30.2	2.5	331	91	2.2	232	0.39	0.51	22	5.4

