



# 6月の献立



令和7年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	○	焼肉ガーリックライス トックスープ くだもの	豚肉 鶏もも	牛乳	にんにく さやいんげん 水菜	にんにくたまねぎ ごぼう 白菜 キムチ(7L不使用) メロン	米 大麦 トップ	米ぬか油 バター 米油 ごま油	702	15.2	26.7	3.7
3	火	○	★虫歯予防の献立★ 揚げ大豆ご飯 カミカミサラダ 焼きししゃも 根菜たっぷりみそ汁	大豆 するめ とり肉 みそ	青のり 牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	大根 きゅうり ごぼう ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく	油 米油 米ぬか油	804	14.7	35.3	3.0
4	水	○	★練馬区産キャベツの献立★ 練馬キャベツのメンチカツ 押し麦ご飯 もやしのサラダ 五目野菜スープ	豚ひき肉 豆乳 卵 豚肉	牛乳	にんじん なら	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ	米 押麦 パン粉 小麦粉 砂糖	油 米油 ごま油	788	14.3	30.3	2.9
5	木	○	スパゲティラタトゥイユ コールスローサラダ ミルクティーゼリー	ベーコン とり肉 みそ	牛乳 寒天 クリーム	にんじん トマト缶	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	797	15.0	31.1	2.5
6	金	○	ご飯 いかの変わりソースかけ もやしの和え物 スーミータン	いか レンズ豆 卵 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり もやし コーン	米 片栗粉 砂糖	油 米油 ごま油	775	18.2	26.8	2.9
9	月	○	ジャージャー麺 海藻サラダ	豚ひき肉 みそ	牛乳 海藻	にんじん 小松菜	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ コーン	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	804	15.8	31.1	3.6
10	火	○	練馬ご飯 魚のホイル焼き じゃが芋のみそ汁	豚ひき肉 油揚げ たら みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	米油 バター	707	19.9	27.8	3.9
11	水	○	★入梅の献立★ いわしの蒲焼き 梅のり和え あじさいゼリー	いわし	牛乳 のり 寒天	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 練り梅	米 麦 片栗粉 砂糖 ジュース	油 白ごま油	773	15.9	23.1	2.3
12	木	○	ガバオライス ヤムウンセン カノム・カイ・ノッククラター	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆乳	牛乳	赤ピーマン 小松菜 にんじん	にんにくたまねぎ きゅうり もやし 赤たまねぎ レモン	米 押麦 砂糖 春雨 さつまいも 米粉	米油 ごま油 大豆油	850	13.9	33.0	2.4
13	金	○	黒砂糖パン ポテトオムレツ ミネストローネ	ウインナー 卵 ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト缶 パセリ粉	たまねぎ セロリー ズッキーニ	黒砂糖パン じゃが芋	バター 米油	775	18.0	35.5	3.8
16	月	○	ご飯 ゼリーフライ 五目金平 豆乳入り味噌汁	おから 豚肉 さつまいも とり肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ねぎ たまねぎ ごぼう 白菜	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	813	12.2	26.3	3.3
17	火	○	発芽玄米ご飯 チキンチキンごぼう 豆腐とわかめの味噌汁	鶏もも 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 キャベツ たまねぎ なす	米 発芽玄米 片栗粉 砂糖	油	781	15.3	29.4	2.7
18	水	○	キムタクご飯 キャベツしゅうまい ビーフンスープ	ベーコン 豚ひき肉 とり肉	牛乳	にんじん こねぎ 小松菜	キムチ(7L不使用) つば漬け ねぎ キャベツ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく	米 片栗粉 しゅうまいの皮 ビーフン	ごま油 米ぬか油	743	14.2	30.0	3.8
23	月	ジョア	チキンカレーライス グリーンフレンチサラダ	鶏もも	ジョア	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 はちみつ 砂糖	米油 バター	817	10.6	22.4	3.0
24	火	○	ご飯 のりの佃煮 塩肉じゃが 味噌ドレッシングサラダ	豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	にんにくたまねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	763	13.0	25.5	2.9
25	水	○	ご飯 厚揚げの肉みそソース ごま和え 吉野汁	厚揚げ 豚ひき肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳	なら 小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし キャベツ 大根	米 砂糖 片栗粉	油 米油 白すりごま	823	15.8	35.5	3.0
26	木	○	奄美の鶏飯 コーンサラダ 明日葉ダイスチーズケーキ	とり肉 卵	牛乳 チーズ	葉ねぎ 小松菜 にんじん あしたば	干しいたけ つば漬け キャベツ コーン	米 押麦 砂糖 小麦粉	米油 バター	846	15.0	28.8	3.8
27	金	○	シナモントースト サーモンチャウダー イタリアンパリパリサラダ	とり肉 豆乳 鮭	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにくたまねぎ キャベツ コーン	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パミセリ	豆乳バター 米油 バター 油 オリーブ油	725	13.9	40.6	2.7
30	月	○	ご飯 焼き豆腐と油麩の煮物 華風あえ 蒸しとうもろこし	豚肉 焼き豆腐	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	米 油麩 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	707	16.1	27.8	1.8

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

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	779	15.1	29.9	3.1	381	107	2.9	244	0.34	0.48	18	7.7



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シールマーク