



令和7年



6月献立表



中村中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	牛乳	献 立 名	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		1食分 (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	○	月初めのカレーの日 ターメリックライス 牛乳 キーマカレー 玉ねぎドレッシングサラダ	鶏ひき肉 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマト缶	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ スイートコーン きゅうり	米 薄力粉 上白糖	米ぬか油 有塩バター	801	13.3	31.6	2.4
3	火	○	麦ご飯 牛乳 生揚げの炒め煮 キャベツの梅和え 手作りなめたけ	豚もも 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 緑豆もやし ねり梅 えのきたけ	米 おおむぎ こんにゃく 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	702	17.0	26.8	2.5
4	水	○	地場産献立 練馬キャベツ回鍋肉丼 牛乳 バリバリワンタンサラダ	豚肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 あわ 三温糖 でん粉 ワンタンの皮 はちみつ	米ぬか油 ごま油 揚げ油	767	14.2	27.9	2.3
5	木	○	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 もやしの磯和え 田舎汁	さば 米みそ 生揚げ	飲用牛乳 刻みのり	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ 大豆もやし ごぼう だいこん はくさい ぶなしめじ	米 おおむぎ 三温糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 米ぬか油	773	18.2	31.4	3.3
6	金	○	ビスキュイトースト 牛乳 チリコンカン にんじんドレッシングサラダ	卵 豚ひき肉 黄だいず	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶詰 パセリ ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	食パン 上白糖 薄力粉 じゃがいも 三温糖	マーガリン 米ぬか油	830	15.8	41.9	3.3
9	月	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 ビーフンの中華炒め 抹茶豆腐ぶりん	豚肉 押し豆腐 豆乳	飲用牛乳 パールアガー	にんじん ごまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ぶなしめじ キャベツ 緑豆もやし	米 あわ 上白糖 でん粉 ビーフン	米ぬか油 ごま油	829	16.6	26.7	2.7
10	火	○	麦ご飯 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き もやしのごま酢和え 具だくさんすまし汁	鶏もも 米みそ 豚肉 木綿豆腐 かまぼこ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	にんにく ねぎ 緑豆もやし ごぼう だいこん	米 おおむぎ 三温糖	炒りごま 米ぬか油	729	17.6	28.9	2.8
11	水	○	ねぎ豚チャーハン 牛乳 五目さっぱりスープ くだもの	豚肉 卵 鶏もも 木綿豆腐	飲用牛乳	青ピーマン にんじん ごまつな	乾しいたけ ねぎ にんにく しょうが たけのこ はくさい くだもの	米 おおむぎ でん粉	ごま油 米ぬか油	819	16.5	37.7	2.2
12	木	○	キャベツのクリームスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	鶏もも 米みそ 黄だいず	調理用牛乳 粉チーズ 飲用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり スイートコーン	スパゲティ半分 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	745	16.3	37.6	3.2
13	金	○	新しょうがご飯 牛乳 さわらの香味焼き キャベツの塩昆布和え 沢煮椀	豚ひき肉 油揚げ さわら 鶏もも	飲用牛乳 塩昆布	ごまつな にんじん	新しょうが しょうが にんにく 緑豆もやし キャベツ 干しいたけ だいこん	米 おおむぎ 三温糖 つきこんにゃく	米ぬか油 ごま油	765	20.1	31.9	3.1
16	月	○	麦ご飯 牛乳 生揚げのチリソース煮 切り干しナムル チーズ	鶏もも 生揚げ	飲用牛乳 チーズ (15g)	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ 切り干しだいこん きゅうり 緑豆もやし	米 おおむぎ 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油 炒りごま	774	17.3	31.0	3.0
17	火	○	ガーリックトースト 牛乳 鶏肉ときのこのクリーム煮 りんごドレッシングサラダ	鶏もも ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	パセリ にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ スイートコーン りんご	食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖	マーガリン 米ぬか油 有塩バター	760	14.5	47.8	3.5
18	水	○	麦ご飯 牛乳 鮭の幽庵焼き 三色からし和え 芋団子汁	さけ 鶏もも 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが ゆず果汁 緑豆もやし だいこん	米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも でん粉	米ぬか油	717	19.5	21.5	2.4
19	木	○	他人丼 牛乳 キャベツの甘みそかけ 豚汁	豚肉 かまぼこ 卵 米みそ 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ 緑豆もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 三温糖 つきこんにゃく でん粉	ごま油 米ぬか油	837	16.2	31.6	3.6
20	金	○	ごぼうのハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ 手作りおからケーキ	豚肉 卵 おから (生)	生クリーム 飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり スイートコーン 干しぶどう	米 上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター マーガリン (乳不使用)	862	12.9	27.0	2.5
23	月	○	ひじきご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き かみかみサラダ みそけんちん汁	豚肉 黄だいず いか加工品 米みそ 鶏もも 木綿豆腐	飲用牛乳 ししゃも ひじき あおのり	にんじん	干しいたけ だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	米 おおむぎ つきこんにゃく 上白糖 三温糖 こんにゃく さといち	米ぬか油	779	17.4	33.9	3.4
24	火	×	期末考査										
25	水	×	期末考査										
26	木	○	みそラーメン 牛乳 青のり練馬ポテトビーンズ	米みそ 黄だいず 豚ひき肉	飲用牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ 緑豆もやし キャベツ スイートコーン	蒸し中華めん でん粉 じゃがいも	ラード ごま油 揚げ油	777	16.8	36.1	3.7
27	金	○	ねぎの塩豚丼 牛乳 野菜の味噌汁 りんご寒天ゼリー	豚肉 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ごまつな	にんにく 緑豆もやし ねぎ だいこん りんごストレートジュース	米 おおむぎ でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	783	14.3	29.9	2.6
30	月	○	麦ご飯 牛乳 油淋鶏 マスタードサラダ わかめと豆腐のスープ	鶏もも 豚もも 木綿豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん だいこん	しょうが にんにく ねぎ キャベツきゅうり スイートコーン えのきたけ	米 おおむぎ でん粉 薄力粉 上白糖 はちみつ	揚げ油 ごま油 米ぬか油	802	16.4	29.9	3.4

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数19回

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	782	16.3	32.2	2.9	373	114	3.1	250	0.39	0.53	17	7.0
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

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）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

くだものはメロンを予定しています。