



令和8年



6月献立表



中村中学校

実施日	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
日	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	月	運動会振替休日											
		月初めのカレーの日											
2	火	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	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 レンズまめ	鶏肉 レンズまめ	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	810	12.5	30.0	2.3
3	水	キャベツのクリームスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	鶏肉 米みそ 黄だいず	鶏肉 米みそ 黄だいず	調理用牛乳 粉チーズ 鶏肉 米みそ 黄だいず	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ グリンピース きゅうり スイートコーン	スパゲティ 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	746	16.4	37.5	3.2
4	木	ひじきご飯 牛乳 焼きししゃも かみかみサラダ 切干大根とわかめの味噌汁	鶏肉 黄だいず さきいか 米みそ	鶏肉 黄だいず さきいか 米みそ	芽ひじき 鶏肉 ししゃも カットわかめ	にんじん	干しいたけ だいこん きゅうり 切干しいたご たまねぎ ねぎ	米 おおむぎ(米粒麦) つきこんやく 上白糖 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	749	17.6	28.5	3.8
5	金	麦ご飯 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き ツナサラダ ABCスープ	鶏肉 ツナ 米みそ ベーコン	鶏肉 ツナ 米みそ ベーコン	鶏肉 ツナ 米みそ ベーコン	にんじん ごまつな	キャベツ スイートコーン にんにく たまねぎ	米 おおむぎ(米粒麦) コーンフレーク 上白糖 じゃがいも ABCマカロニ	マヨネーズ(エッグフリー) 米ぬか油 ごま油	855	16.0	33.6	2.6
8	月	他人丼 牛乳 キャベツの甘みそがけ 豚汁	豚肉 板なしかまぼこ 卵 米みそ 木綿豆腐	豚肉 板なしかまぼこ 卵 米みそ 木綿豆腐	豚肉 板なしかまぼこ 卵 米みそ 木綿豆腐	にんじん ごまつな	たまねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ 緑豆もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 三温糖 つきこんやく でん粉	ごま油 米ぬか油	841	16.3	31.8	3.6
9	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	鶏肉 ベーコン	鶏肉 ベーコン	鶏肉 ベーコン	パセリ にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ りんご マッシュルーム キャベツ スイートコーン	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	747	14.7	46.7	3.8
10	水	ご飯 牛乳 生揚げの炒め煮 小松菜とひじきのナムル 手作りなめたけ	豚肉 生揚げ 米みそ	豚肉 生揚げ 米みそ	豚肉 生揚げ 米みそ	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが にんにく だいこん しょうが キャベツ えのきたけ	米 こんにやく 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	738	17.1	29.0	2.6
11	木	ご飯 牛乳 練馬+パ入りミートロフ マスタードサラダ ジュリエンスープ	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉	にんじん	キャベツ(地産産) スイートコーン グリンピース きゅうり たまねぎ	米 パン粉 はちみつ	米ぬか油	742	15.7	30.2	3.3
12	金	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 鶏肉 木綿豆腐	豚肉 卵 鶏肉 木綿豆腐	豚肉 卵 鶏肉 木綿豆腐	青ピーマン にんじん ごまつな	干しいたけ たけのこ にんにく しょうが たけのこ ほくさい くだもの	米 おおむぎ(米粒麦) でん粉	米ぬか油 ごま油	814	16.7	36.8	3.4
15	月	鶏ごぼうピラフ 牛乳 チリコンカン にんじんドレッシングサラダ	鶏肉 豚肉 黄だいず	鶏肉 豚肉 黄だいず	鶏肉 豚肉 黄だいず	にんじん 青ピーマン トマト缶 パセリ ごまつな	しょうが ごぼう スイートコーン にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 三温糖 上白糖	米ぬか油	821	16.1	30.3	2.9
16	火	期末考査											
17	水	期末考査											
18	木	家常豆腐丼 牛乳 大豆もやしのナムル くだもの	豚肉 生揚げ 米みそ	豚肉 生揚げ 米みそ	豚肉 生揚げ 米みそ	にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 大豆もやし くだもの	米 おおむぎ(米粒麦) 三温糖 だん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	754	16.5	28.9	2.5
19	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	豚肉 油揚げ さわら 鶏肉	豚肉 油揚げ さわら 鶏肉	豚肉 油揚げ さわら 鶏肉	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(米粒麦) 三温糖 つきこんやく	米ぬか油 ごま油	756	19.9	31.3	3.1
22	月	みそラーメン 牛乳 青のり練馬区産ポテトビーンズ	米みそ 黄だいず 豚肉	米みそ 黄だいず 豚肉	米みそ 黄だいず 豚肉	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	むし中華めん油付き だん粉 じゃがいも(地産産)	ラード ごま油 揚げ油	791	17.0	34.1	3.9
23	火	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 ビーフの中華炒め 抹茶豆腐ぶりん	豚肉 押し豆腐 豆乳	豚肉 押し豆腐 豆乳	豚肉 押し豆腐 豆乳	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	米 おおむぎ(米粒麦) 上白糖 だん粉 ビーフン	米ぬか油 ごま油	812	16.6	27.2	2.7
24	水	ごぼうのハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ チーズ	豚肉	豚肉	豚肉	にんじん トマトピューレ	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	米 上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	768	13.9	28.5	2.6
25	木	大豆入りわかめご飯 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き 三色からし和え 具だくさんすまし汁	黄だいず 米みそ 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 板なしかまぼこ	黄だいず 米みそ 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 板なしかまぼこ	黄だいず 米みそ 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 板なしかまぼこ	わかめご飯の素 鶏肉 豚肉 カットわかめ	にんにく ごまつな	米 三温糖 上白糖	米ぬか油	745	18.4	29.1	3.3
26	金	麦ご飯 牛乳 生揚げのチリソース煮 切り干しナムル	鶏肉 生揚げ	鶏肉 生揚げ	鶏肉 生揚げ	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 切干しいたご きゅうり 緑豆もやし	米 おおむぎ(米粒麦) 三温糖 だん粉	米ぬか油 ごま油	742	15.8	30.2	2.9
29	月	麦ご飯 牛乳 油淋鶏 糸寒天サラダ わかめと豆腐のスープ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	にんじん	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 だいこん えのきたけ	米 おおむぎ(米粒麦) だん粉 薄力粉 上白糖 三温糖	揚げ油 ごま油 米ぬか油	795	16.2	30.2	3.3
30	火	ラタトゥイユスパゲティ 牛乳 コーンサラダ おからケーキ	ベーコン 鶏肉 米みそ 卵 おから	ベーコン 鶏肉 米みそ 卵 おから	ベーコン 鶏肉 米みそ 卵 おから	にんじん トマト缶 青ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ なす スッキリ キャベツ スイートコーン おきえだまめ 干し豆腐	スパゲティ 三温糖 上白糖 薄力粉	米ぬか油 マーガリン(乳不使用)	835	15.4	32.8	2.7

※ 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 (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	782	16.2	31.9	3.1	369	117	3.0	247	0.38	0.50	18	7.2
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。

給食提供量は変わらないため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければいけないということではありませんので、ご安心ください。

くだものはメロン・冷凍パンを予定しています。