



令和6年



6月献立表



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



中村中学校

実施日	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		1日あたり	たんぱく質	脂質	塩分	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
3	月	○		ターメリックライス 牛乳 キーマカレー 玉ねぎ、レタ、サラダ <i>月初めはカレーの日</i>	鶏ひき肉 レンズまめ	飲用牛乳 (200ml)	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	804	13.4	31.5	2.4	
4	火	○		高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 ひじきとツナの和え物 豚汁	鶏ひき肉 凍り豆腐 オイルツナ 米みそ 豚肉バラ 絹ごし豆腐	飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな にんじん	しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ スイートコーン ごぼう だいこん	米 押麦 しらたき 三温糖 上白糖 つき こんにやく	米ぬか油 ごま油 すりごま (白)	807	15.9	33.9	3.9	
5	水	○		練馬キャベツ回鍋肉丼 牛乳、バリバリ サラダ <i>推しこんだて 練馬キャベツ一斉献</i>	豚肉 米みそ	飲用牛乳 (200ml)	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	761	14.7	26.5	2.4	
6	木	○		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 沢庵椀	ぶたひき肉 油揚げ さわら 鶏もも	飲用牛乳 (200ml)	ごまつな にんじん	新しょうが しょうが にんにく ねぎ えのきたけ キャベツ 干しいたけ だいこん	米 押麦 三温糖 つきこんにやく	米ぬか油 ごま油 炒りごま (白)	782	19.5	34.0	2.6	
7	金	○		豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 ビーフンの中華炒め	豚肉 押し豆腐	飲用牛乳 (200ml)	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 ふなしめじ キャベツ 緑豆もやし	米 あわ 上白糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	783	16.6	29.8	2.5	
10	月	○		ご飯 牛乳 ひきずり キャベツの甘みそかけ ぶどうゼリー	鶏もも 板なしかまぼ こ 焼き豆腐 米みそ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ 緑豆もやし ぶどうス レートジュース	米 押麦 つきこんにやく 三温糖 焼きふ 上白糖	米ぬか油 ごま油	740	15.6	25.2	2.3	
11	火	○		ご飯 牛乳 生揚げのチリソース煮 ほうれん草のナムル	若鶏もも 生揚げ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ 大豆もやし	米 押麦 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 炒りごま (白)	708	17.6	28.3	3.0	
12	水	○		ご飯 牛乳 鶏肉のんにく味噌焼き もやしのごま酢和え 貝だくさんすまし汁	鶏もも 米みそ 豚肉 木綿豆腐 板なしかまぼこ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん ごまつな	にんにく ねぎ 緑豆もやし ござ う だいこん	米 押麦 三温糖	炒りごま (白) 米ぬか油	722	17.5	28.9	2.4	
13	木	○		七穀米 牛乳 焼きししゃも かみかみサラダ みそけんちん汁	いか加工品 (さきいか) 鶏もも 木綿豆腐 米みそ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん ししゃも	だいこん きゅうりごぼう ねぎ	米 雑穀米 三温糖 こんにやく さといも	米ぬか油	722	16.1	30.9	2.6	
14	金	○		みそラーメン 牛乳 切り干しナムル	米みそ 黄だいず ぶたひき肉	飲用牛乳 (200ml)	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 切干しいたけ きゅうり	蒸し中華めん 三温糖	米ぬか油 ラード ごま油 炒りごま (白)	715	16.6	36.5	4.1	
17	月	○		ご飯 牛乳 生揚げの炒め煮 キャベツの梅和え 手作りふりかけ (かつお)	ぶたもも 生揚げ 米みそ 花かつお	飲用牛乳 (200ml)	にんじん さいいんげん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ 緑豆もやし ねり梅	米 押麦 こんにやく 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 炒りごま (白)	716	17.5	27.7	2.4	
18	火	○		ミルクパン 牛乳 チリコンカン バジルポテト	ぶたひき肉 黄だいず	飲用牛乳 (200ml)	にんじん トマト缶 パセリ (乾)	にんにく たまねぎ	ミルクパン じゃがいも 三温糖	米ぬか油 揚げ油	748	17.9	35.1	3.0	
19	水	○		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 (200ml)	にんじん ごまつな	しょうが ゆず葉汁 緑豆もやし だいこん	米 押麦 上白糖 じゃがいも でん粉	米ぬか油	727	19.3	21.0	2.5	
20	木	○		ご飯 牛乳 油淋鶏 わかめと豆腐のスープ くだもの	鶏もも 豚もも 木綿豆腐	飲用牛乳 (200ml)	にんじん だいこん	しょうが にんにく ねぎ えの きたけ くだもの	米 押麦 でん粉 薄 力粉 上白糖	揚げ油 ごま油 炒りごま (白)	784	15.8	28.0	3.0	
21	金	○		他人丼 牛乳 れんごんのきんぴら みそ汁	豚肉 板なしかまぼこ 鶏卵 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 (200ml)	にんじん さいいんげん	たまねぎ 干しいたけ グリン ピース ごぼう れんごん キャ ベツ ねぎ	米 三温糖 つきこんにやく でん粉 じゃがいも	ごま油	764	16.0	24.6	3.5	
24	月			期末考査											
25	火			給食はありません											
26	水	○		チャーハン 牛乳 小松菜とひじきのナムル 五目さっぱりスープ	豚肉バラ 鶏卵 鶏もも 木綿豆腐	飲用牛乳 (200ml)	青ピーマン ごまつな にんじん	乾しいたけ ねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ はくさい	米 押麦 三温糖 でん粉	ごま油 米ぬか油 炒りごま (白)	735	13.8	37.3	2.6	
27	木	○		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 (200ml)	にんじん ほうれん草	しょうが ねぎ 大豆もやし ごぼう だいこん はくさい ふ なしめじ	米 押麦 三温糖こんにやく じゃがいも	ごま油 米ぬか油	768	18.3	31.8	3.1	
28	金	○		ごぼうのハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ おかしな目玉焼き	豚肉もも	生クリーム 飲用牛乳 (200ml) 粉寒天 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 ふなしめじ グリンピ ース キャベツ きゅうり スイ ートコーン 黄桃缶	米 上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	805	12.8	25.2	2.3	

※ 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18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	755	16.3	29.8	2.8	378	117	3.2	247	0.34	0.51	16	6.5
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。

くだものは小玉すいかを予定しています。