



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 こんにゃく	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 つきこんにゃく	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 つきこんにゃく 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 ほうれんそう	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 ごぼう 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 こんにゃく 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 こんにゃく 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 つきこんにゃく 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 ほうれんそう	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 こんにゃく 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。