

令和7年



6月献立表

開進第二中学校

実施日 日 曜	献 立 名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
	★アレルギー対応メニュー、食材		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
2 月	★きなことトースト ★牛乳 ★コーンシチュー ツナサラダ		きな粉 ★牛乳 とり肉 大豆 ★クリーム ム まぐろ	★食パン ★マーガリン 砂糖 米油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ粉 キャベツ きゅうり	720	15.1
3 火	麦ごはん ★牛乳 いものこ汁 ★ぶりのごまみそ焼き ★千草和え		★牛乳 とり肉 油揚げ ぶり みそ	米 大麦 じゃが芋 ★白ごま ★ごま油 砂糖	しめじ 大根 にんじん こねぎ ねぎ 生 姜 にんにく キャベツ 小松菜 えのき たけ	716	18.9
4 水	★回鍋肉丼 ★牛乳 ★春雨サラダ ★スイートポテト		豚肉 ★牛乳 ★卵 ★クリーム	米 大麦 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉 春 雨 ★白すりごま さつま芋 ★バター	生姜 にんにく キャベツ ピーマン に んじん ねぎ もやし きゅうり	820	13.8
5 木	発芽玄米入りごはん ★牛乳 生揚げのみそ汁 ★切干大根の玉 子焼き★レンコン入りきんぴら		★牛乳 厚揚げ みそ わかめ 鶏ひき肉 ★卵 ベーコン	米 発芽玄米 砂糖 ★ごま油 米油	にんじん たまねぎ キャベツ 切干大根 ねぎ ごぼう れんこん ピーマン 赤 ピーマン	721	15.3
6 金	高菜ごはん ★牛乳 ★太平燕 ★きびなごのから揚げ		ベーコン ★牛乳 豚肉 ★えび ★いか かまぼこ ★うずら卵 ★きびなご	米 米油 春雨 片栗粉	高菜漬 生姜 たまねぎ にんじん 干し しいたけ たけのこ 白菜 キャベツ	698	18.1
9 月	振替休業日						
10 火	★チリビーンズドック ★牛乳 ポトフ マカロニサラダ		豚ひき肉 大豆 ★チーズ ★牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆 ウインナー	★コッパバン 米油 砂糖 じゃが芋 マ カロニ	たまねぎ トマト缶 にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン	752	19.0
11 水	麦ごはん ★牛乳 野菜のみそ汁 ★いわしのかば焼き 梅和え		★牛乳 豆腐 油揚げ みそ ★いわし	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ 生姜 小松菜 白菜 もやし 梅干し	745	16.2
12 木	発芽玄米入りごはん ★牛乳 豆腐チゲ ★中華風和えもの		★牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 発芽玄米 米油 砂糖 ★ごま油 ★白 ごま	にんにく 生姜 にんじん えのきたけ 白菜 キムチ(アレルギー不使用) にら ねぎ も やし	730	15.9
13 金	麦ご飯 ★牛乳 ★かきたま汁 鶏肉の一味焼き ★辛子和え		★牛乳 豆腐 ★卵 とり肉	米 大麦 片栗粉 砂糖 ★ごま油 ★白す りごま	たまねぎ たけのこ えのきたけ こねぎ 小松菜 生姜 にんにく ねぎ もやし に んじん	703	18.7
16 月	麦ごはん ★牛乳 はたけ汁 かつおのさいころ揚げ おひたし		★牛乳 油揚げ みそ かつお かつお節	米 大麦 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	にんじん 大根 しめじ ねぎ 生姜 トマ トピューレ 小松菜 キャベツ もやし	738	19.8
17 火	みそラーメン ★牛乳 ★ナムル ★はちみつ入り大学芋		みそ 豚肉 ★牛乳	中華めん 米油 ★ごま油 砂糖 ★白す りごま さつま芋 みずあめ はちみつ ★黒ごま	にんにく ねぎ 生姜 にんじん 白菜 も やし コーン きくらげ チンゲンサイ 小松菜	749	13.3
18 水	発芽玄米入りごはん ★牛乳 すき焼き風肉豆腐 ★みそドレサラダ ぶどうゼリー		★牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ 寒天	米 発芽玄米 米油 しらたき 砂糖 ★ご ま油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 えのき たけ 干ししいたけ にんじん 春菊 きゅう り キャベツ もやし ぶどうジュース	765	15.4
19 木	チキンライス ★牛乳 キャベツのスープ ★チーズ入り スペイン風オムレツ		とり肉 ★牛乳 ベーコン ウインナー ★卵 ★クリーム ★チーズ	米 米油 砂糖 じゃが芋	トマトジュース たまねぎ マッシュルーム ピー マン コーン グリンピース にんにく にんじん キャベツ しめじ えのきたけ パセリ粉	762	15.4
20 金	麦ごはん ★牛乳 もやしと小松菜のみそ汁 ★鯖の香味焼き ★人参シリシリ		★牛乳 豆腐 みそ さば まぐろ ★卵	米 大麦 砂糖 ★ごま油 米油	たまねぎ もやし 小松菜 生姜 にんに く ねぎ にんじん	732	19.5
23 月	キムチチャーハン ★牛乳 トックスープ ★じゃがいもの揚げチヂミ		豚肉 ★牛乳 とり肉 ★卵	米 米油 トック じゃが芋 上新粉 砂糖 ★ごま油 ★白すりごま	にんじん キムチ(アレルギー不使用) ピーマン 白菜 しめじ 小松菜 ねぎ たまねぎ に ら にんにく こねぎ	718	12.8
24 火	★練馬産じゃが芋のカレーライ ス ★牛乳 玉ねぎドレッシングサラ ダ		とり肉 ★牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 ★バター 小麦 粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セ ロリー キャベツ 赤ピーマン 小松菜 コーン	771	11.5
25 水	期末考査2日目（給食なし）						
26 木	期末考査3日目（給食なし）						
27 金	期末考査4日目（給食なし）						
30 月	発芽玄米入りごはん ★牛乳 冬瓜のみそ汁 鰯フライ ★白菜のごま和え		★牛乳 とり肉 豆腐 みそ あじ	米 発芽玄米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 ★白すりごま	にんじん とうがん 小松菜 ねぎ 白菜	770	17.7

※ 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17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	742	16.2	31.0	3.2	357	106	3.0	293	0.44	0.60	33	6.5