

令和8年

6月献立表

開進第四中学校

実施日	日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	振替休業日							
2	火	タンタンつけ麺 飲用牛乳 かみかみサラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん ごま油 砂糖 白ごま(ねり) 白すりごま 油 白ごま 米油	にんじん たまねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 チンゲンサイ コーン キャベツ さやいんげん	768	16.5	36.3	3.1
3	水	かつお飯(高知県) 飲用牛乳 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 じゃこと水菜レモン和え	かつお 牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 レンズ豆 わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖 白ごま 米油 片栗粉 ごま油	生姜 葉ねぎ かぼちゃ たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり 水菜 にんじん もやし レモン	736	17.8	27.0	3.5
4	木	【かみかみ献立】 豚肉と枝豆のごぼうごはん 飲用牛乳 豆アジの南蛮漬け 和風フワtonsoup 	豚肉 油揚げ 牛乳 あじ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 ウェーブワンタン	ごぼう にんじん 干しいたけ 枝豆 ピーマン たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれん草	791	16.6	29.0	3.2
5	金	麦ごはん 飲用牛乳 シャーレン豆腐 棒々鶏サラダ	牛乳 とり肉 豆腐 えび みそ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ きくらげ チンゲンサイ もやし 小松菜 きゅうり ねぎ	755	19.3	29.9	2.5
8	月	はちみつレモントースト 飲用牛乳 小松菜とコーンのソーテー ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	食パン バター はちみつ グラニュー糖 米油 じゃが芋 小麦粉	レモン しめじ コーン 小松菜 セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	734	15.0	34.2	3.3
9	火	麦ごはん 飲用牛乳 焼き鯖のねぎかつをだれ じゃがいものそぼろ煮 沢煮焼	牛乳 さば みそ かつお節 豚ひき肉 豚肉	米 大麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん 大根 えのきたけ 干しいたけ たけのこ 水菜	721	18.6	28.8	2.4
10	水	チャーハン 飲用牛乳 海鮮春巻き(えびほたて) 小松菜サラダ	焼き豚 なんと 卵 牛乳 えび ほたて 鶏ひき肉 まぐろ缶	米 大麦 ごま油 米油 春巻きの皮 小麦粉 春雨 砂糖 油	ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ 小松菜 コーン もやし にんじん レモン	765	16.1	35.8	3.2
11	木	【練馬区一斉給食：キャベツ】 ねり丸キャベツの回鍋肉丼  飲用牛乳(東京牛乳) わかめスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ(一斉給食) ピーマン えのきたけ	711	18.5	25.4	3.6
12	金	【入梅献立】 いわしごはん 飲用牛乳  梅おかか和え 小松菜と豆腐のみそ汁 あじさいゼリー(ぶどう・サイダー)	いわし 牛乳 かつお節 豆腐 油揚げ みそ アガー 寒天	米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 白ごま ジュース(サイダー)	生姜 葉ねぎ もやし 小松菜 にんじん 練り梅 えのきたけ ねぎ ぶどうジュース	731	15.2	26.6	2.3
定期考査を控えるみなさんへ 定期考査は午前中に実施されます。実力を十分に発揮するために朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。朝ごはんは脳のエネルギーになるだけではなく、体の体内時計をリセットする働きもあるので、コンディションのピークを午前中に持つてくるために重要な食事です。									
15	月	定期考査1日目							
16	火	定期考査2日目							
17	水	焼肉スタミナライス 飲用牛乳 ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ひよこ豆 金時豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 葉ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 黄ピーマン 桃缶 みかん缶 バインアップル缶	740	13.1	29.2	2.5
18	木	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の黄金焼き 切り干し大根の含め煮 とうがんの豚汁	牛乳 鮭 チーズ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 マヨネーズ(エッグフリー) 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく	にんじん パセリ粉 切干大根 えのきたけ ごぼう しめじ とうがん 葉ねぎ	759	20.0	31.1	3.0
19	金	【食育の日：練馬の給食】 練馬ス(バグティ) 飲用牛乳 揚げかぼちゃのマスタードサラダ 	まぐろ缶 のり 牛乳	ス(バグティ) 米油 砂糖 油	大根 葉ねぎ かぼちゃ きゅうり にんじん 水菜 キャベツ	732	16.0	34.4	2.8
22	月	【一斉給食：じゃがいも】 黒砂糖パン 飲用牛乳  ポテトミートグラタン スコッチブロス	牛乳 大豆 豚ひき肉 チーズ とり肉 ベーコン	黒砂糖パン じゃが芋(一斉給食) 米油 バター 小麦粉 大麦	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ粉 セロリー ねぎ キャベツ パセリ	892	16.2	34.4	3.4
23	火	じゃこ入りわかめごはん 飲用牛乳 切り干し大根の卵焼き 呉汁 くだもの(さくらんぼ)	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 卵 大豆 とり肉 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん 切干大根 たまねぎ 干しいたけ 大根 しめじ 葉ねぎ さくらんぼ	752	18.7	29.0	3.2
24	水	ビビンバ 飲用牛乳 トックスープ卵入り	豚肉 油揚げ 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油 トック	にんにく 生姜 ぜんまい もやし にんじん ほうれん草 ねぎ 小松菜	757	17.4	26.0	2.7
25	木	2色そぼろ丼 飲用牛乳 みそ汁(わかめ) 冷凍みかん	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 のり 牛乳 削り節 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 米油 砂糖	生姜 にんじん 大根 ねぎ みかん	774	18.2	30.2	2.4
26	金	麦ごはん 飲用牛乳 油淋鶏(ユースリンチー) ナムル 広東スープ	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 白ごま 米油	生姜 にんにく ねぎ にんじん もやし 小松菜 干しいたけ たけのこ 白菜	769	18.0	30.4	2.5
29	月	セルフフィッシュバーガー 飲用牛乳 ミネストローネ	しいら 牛乳 ソーセージ いんげん豆	丸パン 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 米油 マヨネーズ(エッグフリー) じゃが芋 マカロニ	生姜 ごぼう キャベツ にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ	725	18.7	37.6	3.4
30	火	スタミナ丼 飲用牛乳 じゃがいものオイスター炒め くだもの(すいか)	豚肉 牛乳	米 大麦 きび あわ 黒米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま じゃが芋	にんじん たまねぎ キムチ(7月不使用) ねぎ チンゲンサイ なら 赤ピーマン 黄ピーマン 生姜 にんにく ピーマン すいか	702	16.7	25.1	2.8
※ 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	753	17.2	30.6	2.9	393	118	3.1	248	0.36	0.42	16	7.0