

令和6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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
3月	振替休業日													
4月	運動会お疲れ様献立 はちみつレモントースト 飲用牛乳 バジルドレッシングサラダ ポークビーンズ	牛乳 ハム 豚肉 大豆		無塩パン バター はちみつ グラニュー糖 米油 砂糖 ジャガ芋 小麦粉		レモン キャベツ にんじん 枝豆 コーン たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム	783	15.3	36.6	2.2				
5月	運動会予備日 ★弁当を忘れずに持参ください★													
6月	かみかみ&カルシウムたっぷり献立 豚肉と枝豆のごぼうご飯 飲用牛乳 豆アジの南蛮漬け 切り干し大根の含め煮	豚肉 油揚げ 牛乳 あじ さつま揚げ 削り節		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま油		ごぼう にんじん 干しいたけ 枝豆 ピーマン たまねぎ 切干大根	770	15.9	28.9	2.9				
7月	麦ごはん 飲用牛乳 シャーレン豆腐 棒々鶏(バンバンジー)サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 えび とり肉 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	789	18.6	30.8	2.5				
10月	タンタンつけ麺 飲用牛乳 海鮮春巻き	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 えび ほうたけ 鶏ひき肉		中華めん ごま油 砂糖 白ごま(ねり) 白すりごま 春巻きの皮 小麦粉 春雨 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	796	17.5	36.0	3.4				
11月	入梅献立 麦ごはん 飲用牛乳 鱈の蒲焼き 梅おほかねえ とろろの豚汁	牛乳 いわし かつお節 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく		生姜 もやし 小松菜 にんじん 練り梅 ごぼう 大根 とろろ 葉ねぎ	777	17.5	26.6	2.8				
12月	一斉給食【ねり丸キャベツ】 回鍋肉丼 飲用牛乳(東京牛乳) 春雨スープ	豚肉 みそ 牛乳 ベーコン 豆腐		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨		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 ピーマン もやし 小松菜	748	15.9	26.1	3.4				
13月	麦ごはん 飲用牛乳 切り干し大根の卵焼き 小松菜と豆腐のみそ汁 さくらんぼ ひじきふりかけ	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 油揚げ みそ ひじき かつお節		米 大麦 米油 砂糖 白ごま		にんじん 切干大根 たまねぎ 干しいたけ 小松菜 えのきたけ ねぎ さくらんぼ	700	17.1	28.7	2.5				
14月	焼肉ガーリックライス 飲用牛乳 青のりビーンズポテト 広東スープ	牛肉 牛乳 大豆 青のり 豚肉 豆腐		米 大麦 米油 バター 油 ジャガ芋 片栗粉 ごま油		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 生姜 干しいたけ たけのこ 白菜 小松菜	760	14.9	36.4	3.2				
17月	麦ごはん 飲用牛乳 揚げ鮭のおろしソース からし和え 呉汁	牛乳 鮭 削り節 大豆 とり肉 みそ		米 大麦 油 片栗粉 砂糖 白ごま ジャガ芋		生姜 大根 ねぎ 小松菜 にんじん もやし しめじ	755	19.8	24.8	3.0				
18月	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	749	17.1	25.7	2.7				
19月	定期検査応援献立 練馬スパゲティ 飲用牛乳 小松菜とコーンのソテー ブルーベリーマフィン	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン 卵		スパゲティ 米油 砂糖 バター 小麦粉		大根 大根(葉) 葉ねぎ しめじ コーン 小松菜 ブルーベリー	770	16.3	29.6	2.8				
20月	カレーライス 飲用牛乳 かみかみサラダ	豚肉 牛乳 大豆 みそ		米 大麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 油 白ごま 砂糖 ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン キャベツ さやいんげん	873	13.5	32.5	3.2				
21月	高菜チャーハン 飲用牛乳 小松菜サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 卵 牛乳 まぐろ缶 ヨーグルト		米 大麦 ごま油 米油 白ごま 砂糖		ねぎ 高菜漬 小松菜 コーン もやし にんじん レモン 桃缶 みかん缶 バインアップル缶	783	12.7	33.8	2.5				
24月	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 豚ひき肉 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 しめじ きゅうり 水菜 もやし レモン	743	17.9	28.8	3.3				
25月	ごまきな粉揚げパン 飲用牛乳 枝豆入りジャーマンポテト 麦入り野菜スープ	きな粉 牛乳 ベーコン まぐろ缶 とり肉		油 ミルクパン 白すりごま 砂糖 きび砂糖 米油 バター ジャガ芋 大麦		にんにく たまねぎ 枝豆 バセリ セロリー ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	786	14.0	42.4	2.9				
26月	ゆかりご飯 飲用牛乳 油淋鶏(ユウリンチー) カリカリ油揚げのサラダ すいか	牛乳 とり肉 油揚げ		米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 米油 はちみつ		生姜 にんにく ねぎ にんじん きゅうり 水菜 キャベツ たまねぎ すいか	780	15.7	31.7	2.4				
27月	麦ごはん 飲用牛乳 鱈の味噌煮 ごま和え 吉野汁	牛乳 さば みそ とり肉 油揚げ かまぼこ		米 大麦 砂糖 片栗粉 練ごま 白すりごま こんにゃく でん粉 焼きふ		生姜 もやし にんじん ほうれん草 大根 小松菜	752	19.3	31.4	2.9				
28月	スタミナ丼 飲用牛乳 わかめスープ UFOゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 寒天		米 大麦 きび あわ 黒米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま カルピス 白玉団子		にんじん たまねぎ キムチ(酢不使用) ねぎ チンゲンサイ なら 生姜 にんにく えのきたけ バインアップル缶	768	17.9	24.7	3.5				

※ 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	771	16.5	30.9	2.9	390	118	3.2	229	0.36	0.41	14	6.7