

令和6年

6月献立表

開進第四中学校

| 実施日 | 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 さつまいも 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 シャレソウ(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 鯖の蒲焼き 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 | 定期考査応援献立 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 鯖の味噌煮 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 には 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 |