

令和7年

6月献立表

北町中学校

実施日	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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	飲用牛乳 鶏肉入り仙台麸餅(麦ご飯) キャベツと豆のごまサラダ 新玉葱のみそ汁	とり肉 卵 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	干しこじたけ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 油麸 じゃが芋	白ごま 白ごま(ねり) ごま油	746	16.4	27.4	2.8
3火	飲用牛乳 アップルチーズトースト マカロニソテー(トマト味) 豆乳コーンスープ	ベーコン とり肉 豆乳	クリームチーズ 牛乳	小松菜 トマトピューレ にんじん	レモン りんご缶 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	食パン はちみつ グラニュー糖 マカロニ じゃが芋	米ぬか油 マーガリン	704	15.2	33.8	2.7
4水	飲用牛乳 ホイコーロー丼 中華サラダ ワンタンスープ <練馬廣キヤベツ>青給食	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン チングンサイ	にんにく 生姜 干しこじたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ 白菜	米 砂糖 片栗粉 春雨 ウェーブワンタン	米ぬか油 ごま油	826	14.7	28.3	4.0
5木	飲用牛乳 テキンライス 枝豆サラダ じゃが芋とキャベツのスープ	とり肉 まぐろ缶 ベーコン 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ 枝豆 コーン	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	664	14.1	29.4	2.9
6金	飲用牛乳 麦ご飯 鯖の韓国風焼 3色塩ナムル トックスープ	さば とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ	米 大麦 砂糖 トック	白ごま ごま油	763	16.4	30.7	2.7
9月	飲用牛乳 あぶたま丼 野菜の甘酢あえ 冬瓜汁	竹輪 油揚げ 卵 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しこじたけ グリンピース キャベツ 生姜 冬瓜	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま	741	16.0	27.6	2.9
10火	コッペパン 鶏肉のフライマリニアソースかけ ボイルキャベツ 白いんげん入り野菜スープ	とり肉 いんげん豆	ジョア	トマトピューレ にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	コッペパン 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 米ぬか油	722	16.5	32.5	2.9
11水	飲用牛乳 麦ご飯 鯖の梅煮 <入梅献立> 野菜とこんにゃくの香味和え さつまいも入りみそ汁	いわし 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	梅干し 生姜 ねぎ キャベツ もやし にんにく 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく さつまいも	白ごま	676	16.1	20.9	4.1
12木	飲用牛乳 豚キムチ丼 チングン菜のスープ アセロラオレンジゼリー	豚肉 とり肉 豆腐 ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん にら チングンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 干しこじたけ ねぎ キムチ(ル不使用) しめじ オレンジジュース レモン	米 大麦 砂糖 片栗粉 アセロラジュース	米ぬか油 ごま油 白ごま	762	13.4	30.5	3.0
13金	ハヤシライス 飲用牛乳 ジャーマンポテト くだもの	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレ ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム メロン	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ じゃが芋	米ぬか油 マーガリン	803	12.5	28.0	2.9
18水	飲用牛乳 チキンカレーライス 人参ドレッシングサラダ くだもの	とり肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ りんご ゼロリー キャベツ きゅうり コーン すいか	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	814	11.3	28.5	2.5
19木	飲用牛乳 衣笠うどん(京都) ちくわの醤油揚げ 水ようかん <食育の日> 郷土料理:京都	とり肉 油揚げ 卵 竹輪	牛乳 青のり 寒天	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ	うどん 片栗粉 小麦粉 あん	米ぬか油	873	20.2	34.0	3.4
20金	飲用牛乳 豚丼 きゅうりの梅和え みそけんちん汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ごぼう 大根 きゅうり 繊り梅	米 大麦 砂糖 はちみつ こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 ごま油	695	16.0	21.9	2.9
23月	飲用牛乳 梅じゃこご飯 千草焼き 切干大根とピーマンの炒め物 豆腐の味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 卵 とり肉 みそ	しらす干し 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ピーマン 小松菜	カリカリ梅刻み 枝豆 干しこじたけ えのきたけ 切干大根 たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま 米ぬか油	730	17.0	26.8	2.9
24火	飲用牛乳 麦ご飯 魚のねぎ味噌焼き じゃがいもと豚肉のきんぴら おくすかけ <練馬廣じゃがいも>青給食	しいら みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 ねぎ 大根 干しこじたけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 里芋 片栗粉 焼き芋	白すりごま 米ぬか油 白ごま	705	17.4	25.1	2.4
25水	飲用牛乳 レタスチャーハン マセドアンサラダ 粟米湯(スミータン)	卵 鶏ひき肉 豚肉	牛乳	にんじん チングンサイ	生姜 ねぎ 干しこじたけ レタス 大根 きゅうり コーン たまねぎ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	729	15.3	29.5	2.6
26木	飲用牛乳 ミートソーススパゲティー コーンフレークサラダ サイダーポンチ	ベーコン とりひき肉	牛乳 寒天	パセリ にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パインアップル缶 桃缶 みかん缶	マカロニ・スパゲッ ティ 砂糖 小麦粉 コーンフレーク ジュース	オリーブ油 米ぬか油	812	15.5	22.2	2.8
27金	飲用牛乳 チリコンカンライス コーンサラダ	鶏ひき肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃが芋 砂糖	米ぬか油	694	14.9	26.3	2.5
30月	飲用牛乳 ごはん 油淋鶏(1-ソウイ) 華風きゅうり 野菜のスープ	とり肉	牛乳	小松菜	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 干しこじたけ 白菜 小松菜	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま油 米ぬか油	783	14.9	33.1	2.9

※ 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(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	749	15.6	27.9	3.2	358	105	2.8	244	0.30	0.47	20	7.7