

令和7年

6月献立表

北町中学校

令和7年		0月献立表						主 な 材 料 と そ の 働 き				栄 養 量			
実施日		献 立 名	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群							
2	月	飲用牛乳 鶏肉入り仙台茹(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	干ししいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 油 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 フンタンスープ ＜練馬産キャベツ一斉給食＞	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ビーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 干ししいたけ 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 チキンライス 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	ビーマン 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 鰯の韓国風焼 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 干ししいたけ グリーンピース 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 鶏肉のフライマリアナソースがけ ポイルキャベツ 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 鰯の梅煮 ＜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 チンゲン菜のスープ 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 チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 干ししいたけ ねぎ キムチ(7%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 ビーマン	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 セロリー 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) ちくわの磯辺揚げ 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 練り梅	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 切干大根とビーマンの炒め物 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 ビーマン 小松菜	カリカリ梅 枝豆 干ししいたけ 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 おくずかけ ＜練馬産じゃがいも一斉給食＞	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 干ししいたけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 里芋 片栗粉 焼きふ	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(スーミタン)	卵 鶏ひき肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ 干ししいたけ 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 コーンフレークサラダ サイダーボンチ	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 ビーマン 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(1-2杯) 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 干ししいたけ 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