

令和8年

6月献立表

北町中学校

実施日	日 曜	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		184*	2465**	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	水	飲用牛乳 鶏肉入り仙台麩丼(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 油ふ じゃが芋	白ごま 白ごま(ねり) ごま油	743	16.3	26.9	2.6
4	木	ごはん ホイコーロー 中華サラダ ワンタンスープ	豚肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ 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 ウエーブワンタン	米ぬか油 ごま油	825	14.5	28.5	2.7
5	金	飲用牛乳 チキンカレーライス 人参ドレッシングサラダ オレンジゼリー	とり肉	牛乳 アガー	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン みかんジュース	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	811	11.2	28.6	2.6
8	月	飲用牛乳 きびご飯 魚のパーベキューソース ピーマンとじゃがいものソテー 豆乳味噌汁	さば 豆乳 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜(地場)	にんにく りんご レモン たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	米 きび 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	796	16.5	32.2	2.7
9	火	ジョア(ブレン味) 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 米粉 砂糖 じゃが芋	油 米ぬか油	717	17.2	32.1	3.1
10	水	飲用牛乳 麦ご飯 鰯の梅煮 野菜とこんにやくの香味和え さつまいも入りみそ汁 <入梅献立>	いわし 厚揚げ 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 こんにやく さつまいも	白ごま	686	14.9	19.8	2.7
11	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 <ねり丸キャベツ一斉給食>	とり肉 まぐろ缶	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(一斉給食) 枝豆 コーン	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	704	14.8	29.1	2.9
12	金	飲用牛乳 豚キムチ丼 チンゲン菜のスープ(豆腐) くだもの	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ キムチ しめじ さくらんぼ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	744	13.8	31.2	2.7
15	月	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	712	14.8	25.9	2.5
16	火	飲用牛乳 レタスチャーハン マセドアンサラダ 粟米湯(スーミータン)	とり肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ 干しいたけ 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	708	14.5	26.6	2.6
17	水	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	783	16.1	30.0	2.7
18	木	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	746	16.8	26.2	2.8
19	金	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・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 こしあん	揚げ油	852	20.5	33.2	2.6
22	月	飲用牛乳 ビビンバ(麦ご飯) 春雨スープ	とり肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 切干大根 ぜんまい たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	米 大麦 砂糖 春雨	米ぬか油 ごま油	706	14.1	26.3	2.7
23	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	みなみかごかます みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 ねぎ 大根 干しいたけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく さつまいも 片栗粉 焼きふ	白すりごま 米ぬか油	714	17.1	24.2	2.5
24	水	飲用牛乳 ハヤシライス ジャーマンポテト くだもの <練馬区産たまねぎ一斉給食>	豚肉 とり肉	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(一斉給食) 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	807	12.3	26.3	2.6
25	木	飲用牛乳 豚丼 みそけんちん汁 きゅうりの梅和え	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 こんにやく じゃが芋	米ぬか油 ごま油	720	15.7	21.6	2.6
26	金	飲用牛乳 なすとトマトのスバゲティ コーンフ레이크サラダ	とり肉	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり もやし コーン	スバゲティ 小麦粉 砂糖 コーンフ레이크	オリーブ油 米ぬか油	751	15.6	32.4	2.4
29	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 干しいたけ グリーンピース キャベツ 生姜 とうがん	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま	760	15.8	26.9	2.7
30	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	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	725	14.6	31-4.0	2.6

※ 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20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	751	15.4	28.2	2.7	365	106	2.9	251	0.29	0.47	19	8.0

※ 5/30(運動会)及び6/2(運動会予備日)は給食はありません。各自お弁当持参となっています。忘れずにお弁当を持ってくるください。