



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬中学校

令和7年

6月献立表

実施日 日 曜	牛乳	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	ご飯 鶏肉の香味焼き こまドレッシングサラダ 具だくさんみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく ねぎ 大根 きゅうり ごぼう	米 砂糖 ジャガイモ こんにゃく	ごま油 白ごま 白ごま	778	15.8	31.9	2.9
3	火	五目チャーハン ポパイソテー いんげん豆と野菜のスープ キャロットオレンジゼリー	焼き豚 なたと 卵 ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 アガー	ほうれん草 にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ グリンピース にんにく キャベツ コーン 生姜 セロリー たまねぎ オレンジジュース	米 砂糖	米ぬか油 ごま油	754	16.4	28.6	3.6
4	水	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 中華コンスープ 冷凍みかん	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ コーン みかん	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	808	16.7	25.5	2.8
5	木	ツナのトマトスバグティ キャベツとハムのソテー あじさいゼリー	ベーコン まぐろ缶 ハム	チーズ 牛乳 寒天	トマトピューレ トマト缶 ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン ぶどうジュース	スバグティ 砂糖 カルピス	オリーブ油 米ぬか油	774	16.2	34.4	3.1
6	金	ご飯 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま 白ごま	794	15.6	33.7	2.8
9	月	麦ご飯 四小豆 チャブチェ風	豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	744	16.3	26.7	2.6
10	火	バインパン 鶏のから揚げ オニオンドレッシングサラダ ABCマカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 赤ピーマン にんじん	生姜 キャベツ コーン たまねぎ にんにく	バインパン 片栗粉 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 米ぬか油	803	16.1	40.3	3.1
11	水	麦ご飯 いわしの蒲焼き 野菜の梅和え 豆腐のすまし汁	いわし 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし 練り梅 しめじ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 米ぬか油	750	17.2	28.4	2.3
12	木	麦ご飯 鶏肉のBBQソース 野菜チップス わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 ねぎ にんにく りんご ぜんざい 干しいただけ たけのこ	米 大麦 砂糖 さつまいも ジャガイモ	米ぬか油 油 ごま油	830	15.9	33.1	3.3
13	金	スパイシーピラフ さつま芋と豆のサラダ ポトフ	鶏肉 いんげん豆 ハム ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ にんにく	米 さつま芋 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	779	15.0	34.2	3.4
16	月	ゆかりご飯 鶏の照り焼き 白滝ピリ辛炒め じゃが芋と生揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	生姜 えのきたけ ごぼう たまねぎ	米 しらたき 砂糖 じゃが芋	白ごま 米ぬか油 ごま油	784	16.8	32.4	3.2
17	火	ツナトースト キャベツのクリーム煮 マカロニサラダ	まぐろ ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	無塩パン ジャガイモ 小麦粉 マカロニ 砂糖	マヨネーズ（エッグフ リー） 米ぬか油 バター	850	15.4	47.5	2.8
20	金	カレーうどん 鶏肉と小松菜のピリ辛炒め りんごゼリー	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ にんにく もやし りんごジュース	うどん ジャガイモ 砂糖 小麦粉 片栗粉	米ぬか油 ごま油	763	16.3	33.0	2.6
23	月	タコライス もずくスープ サーターアランダギー	豚ひき肉 大豆たんぱく 鶏肉 豆腐 卵	チーズ 牛乳 もずく	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ セロリー キャベツ コーン ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	米ぬか油 白ごま 油	830	15.2	29.3	2.5
24	火	チキンバリエリア 青ののピーンズポテト イタリアンスープ	鶏肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 青のり チーズ	にんじん トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ	米 ジャガイモ 片栗粉 パン粉	オリーブ油 油 米ぬか油	779	16.0	36.0	2.4
25	水	新しょうがご飯 魚のごま照り焼き 五目きんぴら 吉野汁	鶏肉 油揚げ さわら 豚肉 竹輪 豆腐	牛乳 ひじき 刻み昆布	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう れんこん 干しいただけ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	776	19.4	29.0	2.9
26	木	ご飯 肉じゃが（練馬産） カミカミふりかけ カリカリ油揚げのサラダ	豚肉 削り節 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ コーン もやし	米 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	米ぬか油 白ごま	770	15.6	23.4	2.9
27	金	衣笠丼 キャベツともやしのごま炒め 生揚げの中華スープ	油揚げ 卵 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいただけ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし にんにく 白菜	米 砂糖	ごま油 白ごま 米ぬか油	750	17.2	35.0	3.2
30	月	ピーンズドライカレー 福神漬 和風サラダ 水無月ゼリー	鶏ひき肉 大豆 レンズ豆	牛乳 のり 寒天	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン 福神漬 キャベツ きゅうり 大根	米 小麦粉 砂糖 白玉団子 甘納豆	オリーブ油 米ぬか油	813	14.1	21.6	3.1

※ 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 (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	786	16.2	31.9	2.9	362	113	3.1	241	0.34	0.51	20	7.8
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上