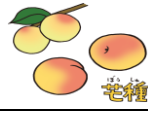


令和8年



6月献立表



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

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜		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				
1	月	キムチチャーハン コーヤチップ 酸辣湯(サンラータン)	豚肉 とり肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく ねぎ キムチ(卵不使用) コーヤ だけのこ 干しいたけ	米 大麦 片栗粉	米ぬか油 白ごま油	777	16.7	31.2	2.4
2	火	新しょうがご飯 魚のごま照り焼き 五目きんぴら 吉野汁	豚ひき肉 油揚げ さわら とり肉 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん 大根 だけのこ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	米ぬか油 白ごま	762	18.8	27.9	3.5
3	水	盛岡じゃじゃ麺 ウェーブフワンスープ がんづき	みそ 豚ひき肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ もやし きゅうり 大根 キャベツ	うどん 砂糖 片栗粉 ウェーブフワントン 小麦粉 黒砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま 黒ごま	772	16.4	27.7	3.3
4	木	麦ご飯 麻婆なす豆腐 いかくんサラダ ミルクゼリー	豚ひき肉 豆腐 みそ さきいか	牛乳 わかめ アガー	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ なす きゅうり もやし みかん缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	780	16.0	27.5	3.0
5	金	梅ちりめんごはん 切干大根の厚焼き玉子 厚揚げの和風炒め じゃが芋とわかめの味噌汁	豚ひき肉 卵 厚揚げ とり肉 みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 マツタケ 切干大根 ごぼう キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	白ごま 米ぬか油	779	17.2	29.1	3.0
8	月	ハッシュドポーク じゃこと水菜のサラダ かわちぼんかん	豚肉 レンズ豆	クリーム牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ 水菜	たまねぎ にんにく 生姜 マツタケ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米ぬか油 バター	818	13.3	28.9	2.8
9	火	豚肉のコチュジャン丼 じゃがいもの中華炒め スーミータン	豚肉 みそ 厚揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん たら ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 ごぼう たまねぎ キャベツ もやし コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 白ごま ごま油	842	16.8	29.5	3.6
11	木	ご飯 キャベツたっぷりミートローフ ごまポテト 油揚げと野菜のスープ	豚ひき肉 レンズ豆 卵 ベーコン 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ (一斉給食) コーン グリンピース にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 パン粉 じゃが芋	白すりごま 米ぬか油	807	16.1	29.4	2.8
12	金	麦ご飯 いわしの蒲焼き 野菜の梅和え 貝だくさんのっぺい汁	いわし とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし 練り梅 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油 米ぬか油	792	17.2	32.3	2.4
15	月	きびご飯 魚のバーベキューソース 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	にんにく りんご レモン たまねぎ ねぎ もやし キャベツ ねぎ (一斉給食)	米 きび 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	820	17.0	33.3	2.7
16	火	フレンチトースト ポークピエンス キャロットソースサラダ	卵 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 じゃが芋	バター 米ぬか油	761	17.8	37.1	3.1
17	水	チキンライス チーズ入りスパイ風オムレツ ABCスープ	とり肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	ピーマン パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ マツタケルーフ コーン スウィート にんにく	米 大麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油	796	15.8	30.9	3.2
18	木	麦ご飯 かみかみつくね 切干しとじゃこのゴマ酢和え 貝だくさん根菜汁	鶏ひき肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	れんこん 生姜 切干大根 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白すりごま	766	16.8	28.1	2.6
19	金	ご飯 肉じゃが 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 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	米ぬか油 白ごま	770	15.6	23.4	2.9
22	月	衣笠丼 キャベツのあっさりごまあえ はんぺん入りすまし汁 栗物(メロン)	とり肉 油揚げ 卵 かつお節 はんぺん	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	白すりごま 白ごま	793	17.0	28.1	3.2
23	火	タコライス もずくスープ かぼちゃドーナツ	豚ひき肉 豆腐 豆乳	チーズ 牛乳 もずく	にんじん トマト缶 小松菜 かぼちゃ	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 米粉 黒砂糖	米ぬか油 マヨネーズ(エッグフ リー) 油	864	12.7	32.5	2.6
24	水	五目あなかけ焼きそば 炒めナムル フルーツヨーグルト	豚肉 あさり 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 だけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし 切干大根 みかん缶	中華めん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	793	16.8	28.5	3.0
25	木	ご飯 鯖の麦入りみそ焼き 野菜のお浸し 貝だくさん塩ちゃんこ	さわら みそ とり肉 なると 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 大根 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 大麦 じゃが芋	白すりごま 米ぬか油	761	19.2	27.1	2.7
26	金	中華風おこわ 手作りのジャンボ餃子 トマト入り瓜菜スープ	あさり 豚ひき肉 とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 トマト (一斉給食)	干しいたけ だけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく もやし きくらげ	米 もち米 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 米ぬか油	769	16.3	28.4	3.0
29	月	ごまご飯 きびなこのピリ辛揚げ かぼちゃの甘露 春雨スープ	豆腐 油揚げ	牛乳 きびなご	かぼちゃ にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 春雨	白ごま ごま油 油	787	14.6	24.8	1.8
30	火	ビ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21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	792	16.3	28.9	2.9	392	120	3.8	273	0.38	0.53	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