



令和7年

6月献立表

練馬東中学校

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日あたり (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		麦ごはん 豚肉の生姜焼き 【奈良県】飛鳥汁	豚肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ 生姜 ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油	700	16.2	31.6	1.9
3 火		ボンゴレピラフ ミネストローネ アセロラオレンジゼリー	あさり 豚ひき肉 ベーコン 豚肉 レン ズ豆 セラチン	牛乳 寒天	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	生姜 たまねぎ マッ シュルーム にんにく セロリ オレンジ ジュース レモン	米 大麦 小麦粉 で ん粉 ジャガイモ マカ ロニ 砂糖 アセロラ ジュース	マーガリン 油 米油	709	15.6	26.1	2.0
4 水		★キャベツのー斉給食★ 練馬スパゲティ(めん・ソー ス) ねり丸キャベツのケーキ・サ レ(おかずケーキ)	まぐろ缶 ベーコン 豆腐	牛乳 のり チーズ		大根 キャベツ 枝豆	スパゲティ 砂糖 米 粉	オリーブ油 米油	731	16.7	32.7	3.1
5 木		ホイコーロー丼(麦ごはん・ 具) 豆のごまサラダ	豚肉 みそ ひよこ豆	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 干し しいたけ たまねぎ きくらげ キャベツ もやし きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 でん 粉	米油 白ごま 白ごま (ねり) ごま油	703	17.2	25.1	2.8
6 金		ガバオライス(麦ごはん・具) 水菜の梅ごま炒め くだもの(メロン)	とり肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	ピーマン 赤ピーマン 水菜	にんにく たまねぎ たけのこ もやし カ リカリ梅刻み メロン	米 大麦 砂糖 でん 粉	米油 白ごま 白すり ごま ごま油	767	17.6	27.8	2.5
7 土		体育祭(給食はありません)										
9 月		振替休業日										
10 火		セサミパン キャロットチーズオムレツ ポークスープ	ベーコン 卵 豚肉 あさり	牛乳 チーズ 生ク リーム	にんじん パセリ粉 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ グリンビー ス にんにく キャバ ツ	セサミパン ジャガイ 芋	米油	701	20.6	43.3	3.2
11 水		ごはん 【千葉県】いわしのさんが焼 き にらたま汁(みそ味)	豚ひき肉 いわし 厚 揚げ みそ 豆腐 卵 麦みそ	牛乳	にんじん にら	生姜 ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉		700	18.6	30.5	2.1
12 木		麦ごはん 豚肉とかつおの角煮風 五色湯(ウースタン)	かつお 豚肉 鶏もも	牛乳	チンゲンサイ 赤ピー マン にんじん 小松 菜	たまねぎ 生姜 にん にく たけのこ 白菜	米 大麦 でん粉 砂 糖	油 ごま油 米油	702	16.4	29.4	2.0
13 金		新生麦ごはん 厚揚げ肉豆腐 抹茶小倉寒天	豚肉 厚揚げ 豆腐	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 しらたき 砂糖 甘納豆	米油	744	16.0	27.7	2.2
16 月		ごはん 松風焼き 豚汁 くだもの(さくらんぼ2個)	豚ひき肉 とり肉 み そ 卵 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 さくら んぼ	米 パン粉 砂糖 こ んにやく ジャガイ 芋	白ごま 米油	728	17.5	29.8	2.3
17 火		ごはん すずきのごまみそだれ わかめサラダ たねき汁	すずき みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	生姜 きゅうり キャ ベツ 大根 ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにやく 里 芋	油 白すりごま ごま 油	728	16.6	28.1	2.6
18 水		高野豆腐のハヤシライス(麦 ごはん・ルー) フレンチサラダ	とり肉 レンズ豆 高 野豆腐	牛乳	にんじん トマト ビュレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリ ンピース もやし きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 小麦 粉	米油 マーガリン	704	15.3	27.6	2.0
19 木		しょうゆラーメン(中華めん・ 汁) ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉 なんと 豚ひき 肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 に ら	生姜 にんにく たま ねぎ もやし キャバ ツ ねぎ	中華めん ぎょうざの 皮 小麦粉	ごま油 米油 油	723	16.9	33.9	3.5
20 金		【兵庫県・香川県など】たこ飯 ししゃものみりん焼き ぼたん鍋風煮込み	たこ 油揚げ 豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	切干大根 枝豆 大根 白菜 えのきたけ ね ぎ	米 大麦 こんにやく	米油	707	19.6	33.4	3.5
23 月		【沖縄県】ししじゅーシー 【沖縄県】にんじんしりしり 【沖縄県】イナムドゥチ	豚肉 まぐろ缶 卵 かつお節 厚揚げ か まぼこ みそ	刻み昆布 牛乳	にんじん 小松菜	生姜 切干大根 ごぼ う 枝豆 大根 干し しいたけ	米 大麦 こんにやく	米油 白ごま	703	15.3	36.1	2.9
24 火		★じゃがいもの一斉給食★ ミルクパン あじフライ キャベツの塩炒め 練馬区産じゃがいものポトフ	あじ とり肉 ウイン ナー 大豆	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ 大根 枝豆	ミルクパン 小麦粉 パン粉 ジャガイ 芋	油 米油	742	20.1	37.0	3.4
25 水		麦ごはん 仙台麩の卵とじ カレー風味さんびら	とり肉 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン	干しいたけ たまね ぎ 枝豆 にんにく ごぼう もやし	米 大麦 砂糖 油麩 ジャガイ	米油	725	15.0	26.8	1.9
26 木		あわごはん おろしハンバーグ 鶏肉と根菜のみそ汁	豚ひき肉 とり肉 豆 腐 麦みそ みそ 油 揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ごぼ う	米 あわ パン粉 砂 糖 でん粉 こんにや く ジャガイ	米油 ごま油	753	17.3	32.9	2.3
27 金		厚揚げ入りチンジャオロ ースー丼(麦ごはん・具) 春雨のびり辛炒め フルーツポンチ	豚肉 厚揚げ 豚ひき 肉	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 小松菜 にら	にんにく 生姜 たま ねぎ たけのこ ねぎ もやし みかん缶 パ インアップル缶	米 大麦 砂糖 でん 粉 春雨	米油 ごま油	753	14.3	25.9	1.9
30 月		豚肉のコチュジャン丼(麦ご はん・具) 粟米湯(スーミータン) 白玉水無月ゼリー	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 寒天	にんじん にら 小松 菜	にんにく 生姜 ごぼ う キャベツ もやし たまねぎ コーン	米 大麦 砂糖 でん 粉 甘納豆 白玉団子	米油 白ごま ごま油	759	17.1	25.0	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 (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	724	17.0	30.5	2.6	362	104	3.2	231	0.38	0.49	16	5.6
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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。