



令和6年

6月献立表

練馬東中学校

実施日 日 曜	牛乳	メニュー	主 な 材 料 と そ の 働 き				おもにエネルギーとなる		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	ごはん あじフライ キャベツの塩炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	あじ 麦みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米油	744	15.8	27.5	2.5
4	火	白ごま坦々うどん そばろサラダ	豚ひき肉 竹輪 油 揚げ みそ 牛ミンチ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし セロ リー にんにく 生姜	うどん 砂糖	米油 白ごま(ねり) 白すりごま 白ごま ごま油	705	17.5	39.3	2.6
5	水	【ねり丸キャベツ一斉給食】 ねり丸キャベツの回鍋肉丼 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	2.9
6	木	ボンゴレピラフ ミネストローネ くだもの(メロン)	あさり 豚ひき肉 ベーコン 豚肉 レン ズ豆	牛乳	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 セロリー メロン	米 大麦 小麦粉 で ん粉 じゃが芋 マカ ロニ	マーガリン 米油	706	16.1	27.4	2.0
7	金	ガバオライス 水菜の梅ごま炒め アセロラオレンジゼリー	とり肉 大豆 ゼラチ ン	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 寒天	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 オレ ンジジュース レモン	米 大麦 砂糖 でん 粉 アセロラジュース	米油 白ごま 白すり ごま ごま油	778	17.2	27.3	2.6
8	土	体育祭(給食はありません) 体育祭の実施の有無に関わら ず、お弁当のご用意をお願いい たします。										
10	月	体育祭 振替休業日										
11	火	ごはん いわしのさんが焼き いらたま汁(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 いら	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	水	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 ピース にんにく キャベツ	セサミパン じゃが芋	米油	701	20.6	43.3	3.2
13	木	麦ごはん 厚揚げ入り青椒肉絲(チン ジャオソース) 中華風ミルクスープ	豚肉 厚揚げ 豚ひ き肉 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 たま ねぎ たけのこ ねぎ 白菜 しめじ	米 大麦 砂糖 でん 粉	米油	725	16.6	29.9	2.3
14	金	麦ごはん 豚肉とかつおの角煮風 五色湯(ウースタン) 抹茶小倉寒天	豚肉 かつお 鶏もも 豆乳	牛乳 寒天	チンゲンサイ 赤ピー マン にんじん 小松 菜	生姜 ごぼう たまね ぎ にんにく たけの こ 白菜	米 大麦 砂糖 でん 粉 甘納豆	米油 ごま油	770	15.7	24.9	2.3
17	月	麦ごはん 仙台麩の卵とじ カレー風味きんぴら くだもの(さくらんぼ)	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 グリンピース にんにく ごぼう も やし さくらんぼ	米 大麦 砂糖 油麩 じゃが芋	米油	727	14.7	26.1	1.9
18	火	ごはん しいらのごまみそだれ わかめサラダ たぬぎ汁	しいら 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 こんにゃく 里 芋	米油 白すりごま ご ま油	720	17.3	26.6	2.6
19	水	しょうゆラーメン ジャンボ揚げぎょうざ	豚肉 なたと 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 キャベ ツ ねぎ	中華めん ぎょうざ の皮 小麦粉	ごま油 米油	719	16.9	33.7	3.5
20	木	ごはん 松風焼き 豚汁	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	米 パン粉 砂糖 こ んにゃく じゃが芋	白ごま 米油	719	17.7	30.2	2.3
21	金	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 こんにゃく	米油	707	19.6	33.4	3.5
24	月	ししじゅーしー にんじんとしりしり 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 しいたけ	米 大麦 こんにゃく	米油 白ごま	721	15.4	36.8	3.0
25	火	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 こんにゃ く じゃが芋	米油 ごま油	753	17.3	32.9	2.3
26	水	豚肉の生姜焼き并 春雨のびり辛炒め フルーツポンチ	豚肉 豚ひき肉	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 小松菜 いら	たまねぎ 生姜 にん にく ねぎ もやし みかん缶 パインアッ プル缶	米 大麦 砂糖 春雨	米油 ごま油	745	15.8	25.1	1.9
27	木	フレンチトースト マスタードサラダ 豆乳のクリームシチュー	卵 鶏もも 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん 草	もやし きゅうり た まねぎ にんにく	食パン 砂糖 じゃが 芋 小麦粉	バター 米油	708	16.3	43.2	3.0
28	金	豚肉のコチュジャン并 粟米湯(スーミータン) 白玉水無用ゼリー	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 寒天	にんじん いら 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	727	17.0	30.9	2.6	365	103	3.1	251	0.40	0.50	17	5.8
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

※ 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。