令和7年

6月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2	月	牛乳 わかめご飯 春巻き 中華風コーンスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 春巻きの皮 米油 春雨 片栗粉 ごま油 小麦粉 油	にんにく 生姜 たけのこにんじん 干しいたけ キャベツ コーン ねぎ 小松菜	782	15.1	27.6
3	火	牛乳 キムチチャーハン 広東スープ ひじきのピリッとサラダ	焼き豚 牛乳 豚肉 ひじき まぐろ缶	米 米油 砂糖 白ごま ごま油 春雨 片栗粉	にんじん ねぎ キムチ 生姜 たけのこ きくらげ チンゲンサイ きゅうり もやし	684	14.7	33.8
4	水	牛乳 練馬キャベツの回鍋肉丼 五目野菜スープ 果物(さくらんぼ)	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし なら さくらんぼ	773	17.3	26.7
5	木	牛乳 ご飯 豆あじの唐揚げ 野菜と竹輪の金平 肉団子入り味噌汁	牛乳 あじ 竹輪 鶏肉 みそ	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖	生姜 にんにく ごぼう にんじん れんこん 大根 ねぎ キャベツ もやし 小松菜	737	19.2	27.5
6	金	牛乳 練馬スパゲティ アップルソースサラダ ブルーベリーマフィン	まぐろ缶 のり 牛乳 ひよこ豆 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター 粉糖	パセリ粉 大根 キャベツ ブロッコリー にんじん りんご たまねぎ ブルーベリー	859	15.0	34.2
9	月	牛乳 フレンチトースト ポークビーンズ グリーンフレンチサラダ	牛乳 卵 豚ひき肉 大豆	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ ブロッコリー コーン	760	16.7	39.2
10	火	牛乳 ご飯 いわしの蒲焼き 梅ドレッシングサラダ 五目味噌汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油	生姜 キャベツ きゅうり にんじん もやし 練り梅 たまねぎ かぼちゃ ねぎ 小松菜	822	16.6	32.3
11	水	牛乳 グリーンピースご飯 肉豆腐 かみかみサラダ	牛乳 豚肉 なると 豆腐 すりめ	米 もち米 米油 こんにゃく 焼きふ、砂糖	グリーンピース たまねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり	783	17.7	28.9
12	木	牛乳 ご飯 おろしハンバーグ 具汁 キャベツの甘味噌かけ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆 みそ	米 パン粉 砂糖 米油 ごま油	たまねぎ 大根 にんじん 白菜 小松菜 ねぎ キャベツ	817	17.5	31.3
13	金	牛乳 チキンカレー ごぼうチップサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり ごぼう	884	11.6	34.4
16	月	牛乳 ご飯 しそひじきふりかけ 五目旨煮 和風サラダ	牛乳 ひじき かつお節 鶏肉 さつま揚げ うずら卵 のり ちりめんじゃこ	米 黒ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし	784	16.2	27.8
17	火	牛乳 ご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツのレモン和え すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖	生姜 にんにく キャベツ きゅうりにんじん レモン 大根 白菜 ほうれん草	729	14.7	32.5
18	水	牛乳 ピピンバ わかめスープ	豚ひき肉 卵 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たけのこ ねぎ	690	16.6	32.6
19	木	牛乳 ご飯 さばの味噌煮 沢煮椀 ごま和え	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 白すりごま	生姜 大根 白菜 にんじん ごぼう たけのこ ねぎ 小松菜 もやし	777	18.0	29.5
20	金	牛乳 豆腐と豚肉のあんかけ丼 ワントンスープ 果物(小玉すいか)	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワントンの皮	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 干しいたけ なら もやし すいか	789	16.2	25.2
23	月	牛乳 コーンピラフ ハムと卵のキッシュ マカロニスープ	鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース ピーマン キャベツ パセリ粉	834	16.0	39.2
24	火	牛乳 ご飯 のりの佃煮 韓国風肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 のり 豚肉 油揚げ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	762	14.6	26.2
25	水	牛乳 ご飯 いかのかりんとう揚げ 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳 いか 厚揚げ みそ わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ	726	17.2	23.4
26	木	牛乳 奄美の鶏飯 キャベツのおかか和え さつま芋もち	鶏肉 卵 牛乳 かつお節	米 米油 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 バター	干しいたけ つば漬け 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	738	14.1	21.8
27	金	牛乳 ミルクパン 鮭の香草パン粉焼 ミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 大豆	ミルクパン マヨネーズ(卵なし) パン粉 米油 じゃが芋 砂糖 マカロニ	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ	771	20.8	38.8
30	月	牛乳 ジャージャー麺 中華サラダ フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 米油 水飴	もやし きゅうりにんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ 小松菜 にんじん 大根 みかん缶 パイナップル缶 桃缶	833	15.1	25.8

※ 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 (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	778	16.2	30.5	3.3	369	114	2.9	269	0.35	0.53	20	7.1