

令和8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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	月	牛乳 わかめご飯 春巻き 中華風コンソープ	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	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	618	15.5	28.7
2	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	542	15.1	34.4
3	水	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	670	15.2	35.2
4	木	牛乳 ご飯 豆あじの唐揚げ 野菜と竹輪の金平 肉団子入りみそ汁	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	568	18.5	28.4
5	金	牛乳 グリーンピースごはん 肉豆腐 かみかみサラダ	牛乳 豚肉 なたと 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	613	18.1	30.0
8	月	牛乳 ごはん 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	613	16.2	28.6
9	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	608	15.3	32.3
10	水	牛乳 豆腐と豚肉のあんかけ丼 ワンタンスープ 練馬産キャベツ 一斉給食	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	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 にもやし	599	17.0	27.5
11	木	牛乳 練馬産キャベツの回鍋肉丼 五目野菜スープ 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 さらさらんぼ	609	17.6	27.9
12	金	牛乳 フレンチトースト 米粉のサーモンチャウダー プーティン	牛乳 卵 鮭 生クリーム チーズ	食パン 砂糖 メープルシロップ バター 米油 じゃが芋 米粉	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー	678	17.5	40.9
15	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	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 パンアップル缶 桃缶	639	15.6	27.5
16	火	牛乳 ご飯 おろしハンバーグ 呉汁 キャベツの甘みそかけ	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	639	17.7	32.3
17	水	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	688	11.9	35.6
18	木	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	652	16.3	39.9
19	金	牛乳 ご飯 さばの味噌煮 沢煮椀 ごま和え 練馬産たまねぎ 一斉給食	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	604	18.1	30.4
22	月	牛乳 スタミナ丼 中華スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン 白菜 にもやし	587	16.8	31.0
23	火	牛乳 ごはん 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	571	17.4	25.2
24	水	牛乳 ピピンバわかめスープ 小玉すいか	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 すいか	572	16.2	32.3
25	木	牛乳 ごはん 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	570	15.0	33.3
26	金	牛乳 ミルクパン 鮭の香草パン焼き 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	593	20.8	40.1
29	月	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	577	14.7	23.6
30	火	牛乳 豆腐のうま煮丼 もやしのピリ辛炒め 冷凍みかん	豚肉 焼き豆腐 牛乳 ハム	米 米油 片栗粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし 白菜 ねぎ 小松菜 みかん	614	17.2	27.6

※ 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22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	610	16.5	31.6	2.5	332	90	2.0	223	0.28	0.46	16	5.0