

令和6年

6月献立表

光が丘第二中学校

実施日	曜日	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 (%)	
3	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	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	
4	火	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	
5	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	
6	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 鶏ひき肉 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	768	18.0	30.8	
7	金	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 するめ	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	
10	月	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 油 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	火	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	
12	水	牛乳	キムチチャーハン トック チョレギサラダ	焼き豚 牛乳 鶏肉 卵 のり	米 米油 砂糖 白ごま ごま油 トック	にんじん ねぎ キムチ にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ たけのこ 大根 水菜 きゅうり もやし キャベツ りんご	738	15.3	31.6	
13	木	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	
14	金	牛乳	練馬スパゲティ ビーンズサラダ 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	
17	月	牛乳	ビビンバ 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	729	16.3	31.0	
18	火	牛乳	食パン パインクリーム 鶏肉のバーベキューソース レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	食パン グラニュー糖 でん粉 バター 砂糖 米油	パインアップル缶 パインアップルジュース にんにく りんご レモン ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	709	19.9	37.7	
19	水	期末考査								
20	木	期末考査								
21	金	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	
24	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 みずあめ	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 パインアップル缶 桃缶	829	15.2	25.9	
25	火	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	
26	水	牛乳	豆腐と豚肉のおんかけ丼 ワンタンスープ	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 なら もやし	760	16.6	26.1	
27	木	牛乳	ご飯 いかのかりんとう揚げ 生揚げと野菜の味噌汁 果物(小玉すいか)	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 すいか	746	16.9	22.9	
28	金	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	

※ 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18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	782	16.2	30.5	3.4	374	113	3.0	286	0.35	0.54	21	6.8