

令和7年



6月献立表

主 な 材 料 と そ の 働 き



石神井東中学校

実施日	曜	献立名	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		13才未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	給食実施		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					1年	2年	3年
2	月	ご飯 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ 青のりポテト 野菜スープ	豚ひき肉 卵 とり肉	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん パセリ粉	キャベツ コーン にんにく たまねぎ	米 大麦 パン粉 じゃが芋	バター 米油	773	15.7	29.6	3.4	😊	😊	😊
3	火	豆わかご飯 牛乳 かみかみつくね 切干大根のシャキシャキ炒め 根菜汁	大豆 鶏ひき肉 卵 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 生姜 切干大根 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	794	17.5	28.3	3.2	😊	😊	😊
4	水	豚キムチ丼 牛乳 ポパイソテー 春雨スープ	豚肉 ベーコン とり肉 豆腐	牛乳	にら ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ねぎ 白菜 コーン キムチ(アレルギー不使用) キャベツ 生姜 しめじ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 白ごま ごま油 バター	758	16.7	27.5	4.1	😊	😊	😊
5	木	卵のトマトソースパスタ 牛乳 カリカリ油揚げサラダ ヨーグルト	ベーコン まぐろ缶 油揚げ	チーズ 牛乳 ヨーグルト	トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油 ごま油	795	16.5	36.3	3.3	😊	😊	😊
6	金	ご飯 牛乳 魚のごま照り焼き さつまいもと豆のサラダ けんちん汁	かじき いんげん豆 ハム とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 さつま芋 こんにゃく 里芋	白ごま 米油	776	18.4	28.9	2.8	😊	😊	😊
10	火	ごぼうのハヤシライス 牛乳 ツナサラダ メロン	豚肉 まぐろ缶	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ きゅうり メロン	米 米粉 ざらめ 砂糖	米油	819	15.0	28.1	2.5	😊	😊	😊
11	水	キャベツ一斉献立：ホイコーロー丼 牛乳 生揚げの中華スープ ココアゼリー	豚肉 みそ とり肉 厚揚げ	牛乳 寒天 生クリーム	ピーマン にんじん にら	生姜 にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	794	16.3	29.4	3.4	😊	😊	😊
12	木	五目ご飯 サーモンの青のり焼き キャベツとちくわの炒め物 牛乳 白玉団子汁	とり肉 油揚げ ます 竹輪 みそ 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	しめじ たけのこ キャベツ 大根	米 もち米 大麦 砂糖 じゃが芋 白玉団子	米油 白ごま	802	19.1	26.0	2.5	😊	😊	😊
13	金	ごまご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ピーマンとじゃがいものソテー 野菜スープ	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン パセリ粉	にんにく りんご レモン ねぎ たまねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 じゃが芋	白ごま 米油	770	15.9	31.9	3.8	😊	😊	😊
16	月	コーンピラフ 牛乳 ABCスープ チーズ入りスパイ風オムレツ	とり肉 ウインナー 卵 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ コーン にんにく	米 じゃが芋 マカロニ	バター 米油	788	15.4	36.4	3.1	😊	😊	😊
17	火	ご飯 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き ひじきと根菜の炒め煮 みそ汁 (えのき)	とり肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	さやいんげん にんじん	にんにく ねぎ ごぼう れんこん 大根 えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 白すりごま 白ごま 米油	756	16.6	29.5	3.3	😊	😊	😊
18	水	ココア揚げパン 牛乳 ポークビーンズ キャロットソースサラダ	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッパペン 砂糖 じゃが芋	油 米油	748	16.5	38.6	2.9	😊	😊	😊
19	木	かつお飯 (高知県) 牛乳 生揚げの吹き寄せ 小松菜ソテー	かつお とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこ コーン	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ごま 米油 バター	766	18.3	27.6	2.8	😊	😊	😊
20	金	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 ワンタンスープ キャラメルポテト	みそ 豚ひき肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり 白菜	うどん 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン さつま芋	米油 ごま油 油 バター	821	15.2	35.4	3.2	😊	😊	😊
23	月	衣笠丼 牛乳 野菜の和風ごま炒め きのこ汁	とり肉 油揚げ 卵	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ もやし 大根 えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 白ごま	763	17.0	32.6	3.6	😊	😊	😊
24	火	きびごはん 牛乳 切干大根の厚焼き玉子 キャベツのあっさりあえ じゃが芋と生揚げの味噌汁	豚ひき肉 卵 かつお節 とり肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	切干大根 ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 きび 砂糖 じゃが芋	米油 白すりごま 白ごま	770	17.0	29.1	2.6	😊	😊	😊
25	水	黒砂糖パン 牛乳 ハニーサラダ 大豆とコーンのシチュー あじさいゼリー (2色)	とり肉 大豆	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ぶどうジュース	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 はちみつ カルピス 砂糖	米油 バター	794	15.1	36.4	3.1	😊	😊	😊
26	木	じゃがいも一斉献立：肉じゃが 麦ご飯 野菜とちくわのごまみそ炒め 牛乳 ヨーグルトゼリー	豚肉 さつま揚げ 竹輪 みそ	牛乳 ヨーグルト 寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ レモン	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 白すりごま	814	14.8	21.2	2.3	😊	😊	😊
27	金	麦ご飯 いわしの蒲焼き きゅうりとわかめの酢の物 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 (おぼんざい・京都府)	いわし 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 きゅうり ごぼう	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 米油	822	16.5	27.9	2.7	😊	😊	😊
30	月	スパイシーチキンカレー 牛乳 ブロッコリーのサラダ	とり肉 レンズ豆	ヨーグルト 牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ コーン きゅうり	米 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	833	14.5	28.0	2.7	😊	😊	😊

※ 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	788	16.4	30.4	3.1	383	119	3.5	282	0.37	0.53	22	9.0
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