

令和8年

6月献立表

石神井東中学校

実施日	曜日	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			
			1群		2群		3群		4群		5群		6群		1群 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
			1	2	3	4	5	6	7	8								
1	月	キムチチャーハン 牛乳 カリカリワンタンサラダ 春雨スープ	豚肉 なたと 豆腐 油揚げ	なると 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ キムチ(丸不使用) きゅうり たまねぎ 白菜	米 大麦 砂糖 しょうまいの皮 春雨	米油 ごま油 油	747	16.2	29.8	2.8					
2	火	きびご飯 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 ビーンズスープ	とり肉 ウインナー いんげん豆	とり肉 牛乳	牛乳	にんじん ピーマン トマト缶 パセリ粉	にんにく たまねぎ しもじ セロリー	米 きび 砂糖 じゃが芋	米油	774	16.8	26.9	1.7					
3	水	豆わかご飯 牛乳 かつおみそ汁 小松菜きのこソテー 貝だくさん根菜汁	大豆 鶏ひき肉 ウインナー 豆腐 油揚げ みそ	炊き込みわかめの素 牛乳	牛乳	小松菜 にんじん	れんこん 生姜 にんにく しめじ ごぼう 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	761	17.3	29.0	3.0					
4	木	ご飯 牛乳 青のりポテト 油揚げと野菜のスープ	鶏ひき肉 レンズ豆 ベーコン 油揚げ	鶏ひき肉 牛乳	牛乳	青のり にんじん	キャベツ(一斉給食) にんにく コーン グリンピース たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ	米 パン 粉 じゃが芋	米油	805	15.4	30.9	3.2					
5	金	五目あんかけ焼きそば 牛乳 チャプチェ フルーツヨーグルト	豚肉 かまぼこ	豚肉 牛乳	牛乳	ヨーグルト にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ 白米 干ししいたけ たまねぎ あかんぼ パインアップル缶 ナナデココ	中華めん 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	769	16.6	23.2	3.1					
8	月	ご飯 牛乳 鶏肉と生揚げの中巻炒め 豚汁	とり肉 厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	とり肉 牛乳	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ごぼう 大根	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油	772	17.2	32.1	3.0					
9	火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 カリカリ油揚げサラダ	鶏ひき肉 油揚げ	鶏ひき肉 牛乳	牛乳	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム 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	819	17.3	34.1	3.0				
10	水	ポーカカレー 牛乳 小松菜とハムの炒め物 果物(河内晩柑)	豚肉 ハム	豚肉 牛乳	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ かわちばんかん	米 大麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油	805	14.9	29.5	2.7					
11	木	麻婆豆腐丼 牛乳 中華野菜炒め アセロラゼリー	鶏ひき肉 豆腐 みそ 竹輪	鶏ひき肉 牛乳	牛乳	アガー にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 干ししいたけ ねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉 アセロラジュース	米油 ごま油	771	15.6	25.9	3.1					
12	金	チキンパエリア 牛乳 ポトフ(大根)	とり肉 まぐろ缶 ベーコン 豚肉 ウインナー いんげん豆	とり肉 牛乳	牛乳	にんじん トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ 大根	米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 米油	759	15.8	34.6	2.7					
15	月	ジャンバラヤ 牛乳 にんじんしりしり ABCスープ	とり肉 ウインナー 卵 削り節 まぐろ缶	とり肉 牛乳	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ 黄ピーマン	米 砂糖 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 米油	830	15.2	34.8	3.8					
16	火	ご飯 牛乳 鶏肉の黄金焼き ごぼうのサラダ らすくず汁	とり肉 みそ 大豆 豆腐 かまぼこ	とり肉 牛乳	牛乳	パセリ粉 にんじん 小松菜	生姜 ごぼう きゅうり コーン えのきたけ 干ししいたけ 大根	米 砂糖 片栗粉	マヨネーズ(エッグフリー) 米油 ごま油 白ごま	773	15.7	36.3	2.7					
17	水	東京産小松菜(10) 牛乳 ポーキーンズ さつまいもと豆のサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆 ハム	ベーコン 牛乳	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ粉	セロリー にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ	東京産コマツナ(10) じゃが芋 砂糖 さつまいも	米油	749	17.4	32.7	3.5					
18	木	牛乳 生揚げの辛味炒め チンゲン菜の中巻スープ	鶏肉 みそ 厚揚げ とり肉 油揚げ	鶏肉 牛乳	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ ねぎ 干ししいたけ えのきたけ キャベツ(一斉給食) 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	749	16.2	27.5	3.6					
19	金	かつお飯(福知山) 牛乳 生揚げの吹き寄せ 小松菜とえのきのお浸し	かつお とり肉 厚揚げ かつお節	かつお 牛乳	牛乳	にんじん きやいんげん 小松菜	生姜 干ししいたけ たけのこ えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	780	18.8	25.0	3.1					
22	月	ご飯 牛乳 餅の麦入りみそ焼き 野菜のお浸し 貝だくさん塩ちゃんこ	きつね みそ とり肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐	きつね 牛乳	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 キャベツ 大根 干ししいたけ ねぎ	米 砂糖 大麦 じゃが芋	米油	752	19.3	26.2	2.8					
23	火	中華風おこわ 牛乳 ポテトとツナのソテー 厚揚げコンスープ	豚肉 まぐろ缶 鶏ひき肉 豆腐 卵	豚肉 牛乳	牛乳	にんじん パセリ粉 ほうれん草	干ししいたけ たけのこ コーン 生姜 にんにく ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油 米油 オリーブ油	780	15.4	27.8	3.2					
24	水	ピザトースト 牛乳 ツナサラダ	ベーコン ハム まぐろ缶 とり肉	ベーコン 牛乳	牛乳	トマトピューレ パセリ粉 にんじん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	食パン 砂糖 じゃが芋	米油	749	18.7	36.9	4.7					
25	木	小松菜ぶた丼 牛乳 もずくスープ かぼちゃドーナツ	豚肉 みそ 豆腐	豚肉 牛乳	牛乳	もずく 小松菜 にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 米粉 黒砂糖	米油 油 マヨネーズ(エッグフリー)	823	14.6	30.1	3.7					
26	金	麦ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き おかか和え 貝だくさんのつべい汁	いわし 削り節 とり肉 油揚げ 豆腐	いわし 牛乳	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油	789	17.7	31.4	2.3					
29	月	ご飯 牛乳 鶏の照り焼き かぼちゃの甘露 けんちん汁	とり肉 豆腐 油揚げ	とり肉 牛乳	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 黒芋	米油	827	16.8	28.0	3.3					
30	火	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 じゃがいもの中華炒め 生揚げの中巻スープ	豚肉 みそ 厚揚げ とり肉	豚肉 牛乳	牛乳	にんじん にら ピーマン	にんにく 生姜 ごぼう たまねぎ キャベツ 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	778	17.4	27.8	3.3					

※ 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	780	16.6	30.0	3.1	371	116	3.1	289	0.40	0.51	25	8.8
標準値	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