

6月献立表

令和8年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	火	○	ごはん 魚の香味ソースかけ 塩肉じゃが 豆腐のみそ汁	鮭 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 にんにくねぎ たまねぎ 大根 白菜	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油	729	20.5	23.2	3.1
3	水	○	練馬スバゲティ 青菜とエリンギのバターソテー 黒糖蒸しパン	まぐろ ハム 豆乳 卵	焼きのり 牛乳	にんじん 赤ピーマン 小松菜	大根 レモン もやし エリンギ コーン	スバゲティ 砂糖 小麦粉 黒砂糖	オリーブ油 米ぬか油 バター	771	16.3	30.5	3.1
4	木	○	◆練馬区一斉給食①キャベツ◆ 練り丸キャベツのホイコーロー丼 青のりポテト わかめスープ	豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳 青のり わかめ	にんじん ピーマン	生姜 キャベツ(一斉給食) にんにくたまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	770	15.9	29.9	3.0
5	金	○	◆カルシウムたっぷり献立◆ 麦ごはん きびなごの磯揚げ 肉豆腐 果物(メロン)	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 きびなご 青のり	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう たまねぎ 白菜 ねぎ メロン	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 しらたき	揚げ油 米ぬか油	834	17.4	30.0	2.5
8	月	○	◆かみかみ献立◆ ごはん かみかみつくね ピリ辛きゅうり 田舎汁	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 きゅうり れんこん 大根	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 米ぬか油	745	16.0	29.6	2.3
9	火	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ひじき入り卵焼き 沢煮椀	豚肉 卵 とり肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう 生姜 たまねぎ 大根 たけのこ	米 もち米 砂糖 こんにゃく 片栗粉	米ぬか油	700	17.5	32.3	2.7
10	水	○	ココアパン コーンシチュー ひよこ豆のサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース 枝豆 きゅうり	ココアパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	745	14.4	39.0	2.7
11	木	○	◆練馬区一斉給食②キャベツ◆ いわしのかば焼き丼 練り丸キャベツの野菜炒め 根菜のみそ汁	いわし とり肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ こねぎ	生姜 キャベツ(一斉給食) たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	揚げ油 白ごま 米ぬか油	736	15.3	28.4	3.0
12	金	○	ごはん いかの薬味ソースがけ さつまいもチップ かきたまワンタンスープ	いか 豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 さつまいも グラニュー糖 ワンタンの皮 片栗粉	揚げ油 米ぬか油 ごま油	761	17.7	23.5	2.7
15	月	○	ごはん のりの佃煮 さばの唐揚げ 野菜のさっぱりあえ 大根のみそ汁	さば 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ えのきたけ レモン たまねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	揚げ油	821	16.9	31.8	3.5
16	火	○	みそラーメン キャラメルポテト	豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん なら	にんにく 生姜 たまねぎ もやし 白菜 コーン	中華めん 砂糖 片栗粉 さつまいも	米ぬか油 白すりごま 練ごま バター 揚げ油	856	13.5	32.3	3.6
19	金	○	ポークカレー ツナひじきサラダ 元氣ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 まぐろ	チーズ 牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米ぬか油 バター	827	13.4	28.5	2.7
22	月	○	ごはん チーズ入りハンバーグ 野菜のガーリックソテー カレースープ	豚ひき肉 豆腐 ハム とり肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ粉	たまねぎ にんにく キャベツ コーン 白菜	米 バン粉 片栗粉 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	782	16.6	29.2	3.3
23	火	○	◆沖縄料理(慰霊の日)◆ シシジュシー にんじんしりしり もずくスープ サーターアンダギー	豚肉 まぐろ かつお節 とり肉 豆腐 卵	刻み昆布 牛乳 もずく	にんじん 小松菜	グリーンピース たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 黒砂糖	米ぬか油 ごま油 バター 揚げ油	782	13.5	29.8	3.0
24	水	○	◆練馬区一斉給食③じゃがいも◆ 新しよוגがご飯 ししゃもの香り揚げ じゃがいものそぼろ煮 果物(メロン)	豚ひき肉	牛乳 ししゃも	にんじん	新しよוגが 生姜 たまねぎ グリーンピース メロン	米 片栗粉 じゃが芋(一斉給食) 砂糖	揚げ油 米ぬか油	819	14.5	29.7	2.7
25	木	○	ピザトースト ポトフ 豆と野菜のマリネ	ハム 豚肉 ウインナー 大豆	チーズ 牛乳	トマトピューレ ピーマン にんじん	にんにくたまねぎ マッシュルーム 生姜 大根 干しいたけ キャベツ 枝豆 きゅうり	無塩パン じゃが芋 砂糖	米ぬか油	697	19.1	40.8	2.8
26	金	○	麦ご飯 魚の韓国風焼き 野菜のナムル はるさめわかめスープ	シルバー 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 白ごま	701	18.7	26.7	2.5
29	月	○	あぶたま丼 五目豆 鶏肉とキャベツのみそ汁	油揚げ 卵 大豆 とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう れんこん キャベツ しめじ	米 麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	814	17.7	32.3	3.4
30	火	○	ごはん 油淋鶏 大根とわかめの和えもの 中華スープ	とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ 生姜 にんにく 大根 きゅうり えのきたけ もやし	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	揚げ油 ごま油	781	14.8	33.2	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。
 ※ 6月1日(月)は運動会振替休日です。
 ※ 運動会予備日は6月3日(水)です。延期により、この日に運動会を実施する場合は給食があります。
 ※ 6月17日(水)~18日(木)は定期考査のため、給食はありません。19日(金)は給食があります。