

令和7年



6月献立表

練馬区立上石神井中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き								栄 養 量	
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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	火	牛乳 胚芽パン 手作りバインアップルジャム ポテトミートグラタン かぶとレンズ豆のスープ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 とり肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ パセリ粉 小松菜	バインアップル缶 バインアップルジュース たまねぎ マッシュルーム にんにく 大根 かぶ	胚芽パン グラニュー糖 コーンスターチ じゃが芋 砂糖	米油	706	17.9	
4	水	牛乳 カレーライス グリーンサラダ 果物(冷凍みかん)	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし みかん	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	757	11.0	
5	木	牛乳 豆わかご飯 塩肉じゃが 揚げごぼうの甘辛だれ	大豆 豚肉	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ 干しいたけ ごぼう	米 大麦 ごんにやく じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油 油 白ごま	738	11.4	
6	金	牛乳 ごはん ★アジの南蛮漬け もやしと小松菜の辛子あえ じゃがいものみそ汁	★あじ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ もやし 大根 えのきたけ 白菜	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 米油 ごま油 白ごま	701	17.2	
9	月	牛乳 ハッシュドボーク 野菜のペペロンチーノソテー あじさいゼリー(二層)	豚肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン	牛乳 寒天 乳酸菌飲料	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン ぶどうジュース	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 オリーブ油	791	12.6	
10	火	牛乳 「入梅献立」 ★いわしのかば焼き井 野菜のごま酢和え 具だくさんすまし汁	★いわし 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし コーン きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 白ごま	716	16.5	
11	水	牛乳 「ねり丸キャベツの日」 ねり丸キャベツのホイコーロー丼 椎茸とねぎの中華スープ マールカオ(中華カステラ)	豚肉 みそ とり肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油	848	12.3	
12	木	牛乳 ココアパン マカロニのクリーム煮 ★大根のツナドレサラダ	とり肉 レンズ豆 ★まぐろ缶	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	ココアパン じゃが芋 小麦粉 マカロニ 砂糖	米油	735	15.1	
13	金	牛乳 ごはん ★鯖のみそ煮 ピリ辛きゅうり チンゲン菜のすまし汁	★さば みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 きゅうり 干しいたけ もやし	米 砂糖	ごま油	710	18.2	
16	月	牛乳 キムチチャーハン 真珠団子 豆腐としめじのスープ	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら 小松菜	キムチ ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく たけのこ しめじ	米 玄米 片栗粉 もち米	米油 ごま油 白ごま	709	15.9	
17	火	牛乳 ビーンズミートスパゲッティ ポバインソテー 果物(さくらんぼ)	豚ひき肉 大豆 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ ほうれん草	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン さくらんぼ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	米油	725	18.5	
18	水	牛乳 玄米ごはん のりの佃煮 厚揚げとねぎのそぼろ煮 切干ときゅうりのさっぱり和え	厚揚げ 豚ひき肉	牛乳 のり	にんじん	生姜 ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	米 玄米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	772	16.3	
19	木	牛乳 切干しおこわ ★きびなごのから揚げ じゃが芋と凍り豆腐のうま煮	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 高野豆腐	牛乳 ★きびなご	にんじん さやいんげん	切干大根 枝豆 生姜 たまねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉 ごんにやく じゃが芋	米油 油	898	17.8	
20	金	牛乳 カラフルピラフ ポテトとベーコンのキッシュ 野菜たっぷりトマトスープ	とり肉 ベーコン 卵 大豆	牛乳 脱脂粉乳 クリーム チーズ	赤ピーマン 小松菜 にんじん トマト缶 パセリ粉	たまねぎ コーン 枝豆 しめじ にんにく キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	753	17.1	
23	月	牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め井 根菜のごまみそ汁 果物(小玉すいか)	豚肉 厚揚げ とり肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ すいか	米 玄米 砂糖 片栗粉 ごんにやく じゃが芋	米油 白すりごま	792	16.1	
24	火	牛乳 「練馬産じゃがいもの日」 ごはん 鶏肉のねぎ塩レモン焼き フライドポテト わかめと卵のスープ	とり肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ レモン 干しいたけ	米 じゃが芋 片栗粉	油 ごま油	750	17.1	
25	水	牛乳 家常豆腐丼 チョレギサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ にんにく もやし たまねぎ りんご	米 玄米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	651	15.6	
26	木	期末考査 給食はありません									
27	金	期末考査 給食はありません									
30	月	期末考査 給食はありません									

※ 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17回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

※6月4日から10日は 虫歯予防デーです。

※6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

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	750	15.7	31.5	2.7	383	115	3.1	239	0.37	0.50	18	9.0

5月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	白菜	じゃがいも	きゅうり	ほうれん草	ごぼう	にら	宇和ゴールド	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県 山形県・北海道・岩手県 宮城県・秋田県・青森県	令和6年度産 青森県産まっしぐら	徳島	栃木	北海道	茨城	鹿児島	群馬・練馬	群馬	青森	千葉	愛媛	千葉・岩手
		生姜	小松菜	キャベツ	大根	れんこん	パセリ	万能ねぎ	もやし	にんにく	鯖	ムキエビ
		高知	埼玉	愛知	千葉・練馬	茨城	長野	福岡	栃木	青森	韓国	マレーシア他 ベトナム