

令和8年

6月



6月献立表



練馬区立上石神井中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜		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		
1	月	運動会振替休日								
2	火	牛乳 ★衣笠うどん 桜エビのかき揚げ	豚肉 油揚げ ★卵 大豆 いか 桜えび	昆布 牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ ごぼう 干しいたけ	うどん 片栗粉 小麦粉	油	743	17.9
3	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	764	11.0
4	木	牛乳 「ねり丸キャベツの日」 麦ごはん ねり丸キャベツ入りメンチカツ 小松菜のごまあえ 玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 豆乳 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ(一斉給食) もやし 白菜	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖	米油 白すりごま	821	14.6
5	金	牛乳 ハッシュドポーク 野菜のペペロンチーノソテー あじさいゼリー	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	814	12.8
8	月	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 こんにやく じゃが芋	米油 油	898	17.8
9	火	牛乳 「かみかみ献立」 麦ごはん かみかみつくね キャベツの昆布和え 具だくさん根菜汁	鶏ひき肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	れんこん 生姜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油 米油	747	17.9
10	水	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 生クリーム	にんじん ほうれん草 水菜	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	757	15.5
11	木	牛乳 「入梅献立」 ★いわしのかば焼き丼 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	729	16.4
12	金	牛乳 ホイコーロー丼 椎茸とねぎの中華スープ おかしなおかしな目玉焼き	豚肉 みそ 大豆 とり肉 厚揚げ	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	780	15.0
15	月	牛乳 麻婆なす豆腐丼 野菜のナムル 豆乳カフェオレゼリー	豚ひき肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ なす もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	790	15.2
16	火	牛乳 胚芽パン 手作りパ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	パインアップル缶 パ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	709	17.8
17	水	牛乳 麦ごはん ★鯖のみそ煮 華風大根 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 大根 きゅうり 干しいたけ もやし	米 大麦 砂糖	ごま油	711	18.3
18	木	牛乳 「ねり丸キャベツの日」 こぎつねごはん ねり丸キャベツの和風ポトフ 野菜のいそあえ	とりひき肉 油揚げ 豚肉 ウインナー	牛乳 のり	にんじん 大根(葉) ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ(一斉給食) 大根 もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	718	16.5
19	金	牛乳 「沖縄県郷土料理」 タコライス もずくスープ ★サーターアンダギー	豚ひき肉 豆腐 ★卵 豆乳	チーズ 牛乳 もずく	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ セロリー キャベツ コーン ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	米油 油	825	14.1
22	月	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	799	17.0
23	火	牛乳 ごはん 鶏肉のねぎ塩レモン焼き じゃがバターしょうゆ 油揚げと野菜のみそ汁	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ねぎ レモン 大根 たまねぎ えのきたけ	米 じゃが芋	バター	747	16.9
24	水	牛乳 「練馬産じゃがいもの日」 ★鯉と生姜の混ぜごはん 塩肉じゃが 小松菜ともやしのごましょうゆ	★かつお 豚肉	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ もやし	米 大麦 片栗粉 米粉 砂糖 こんにやく じゃが芋(一斉給食)	米油 ごま油 白ごま	763	15.3
25	木	牛乳 「愛知県郷土料理」 あんかけスパゲッティ サイコロサラダ 果物(さくらんぼ)	豚肉 ウインナー レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり コーン さくらんぼ	スパゲティ 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油	801	15.3
26	金	牛乳 キムチチャーハン 真珠団子 ★粟米湯(スーミータン)	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 厚揚げ ★卵	牛乳 ひじき	にんじん なら 小松菜	キムチ ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 たけのこ きくらげ コーン	米 大麦 片栗粉 もち米	米油 ごま油 白ごま	734	18.4
29	月	牛乳 ごはん ★アジの南蛮漬け ごまみそキャベツ じゃがいものみそ汁	★あじ みそ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ 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 白ごま(ねり) 白ごま	732	16.9
30	火	牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め丼 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 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	米油 白すりごま	795	16.2

※ 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21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「歯と口の健康週間」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 (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	770	16.0	30.4	2.8	391	121	3.4	259	0.38	0.50	19	9.5