

令和8年6月の献立



実施日 日 曜	献立名	主 材 料 と そ の 働 き						Energ	kcal	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の動きを支える		おもにエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			Food
2 火	ハヤシライス 牛乳 大根のツナドレサラダ	豚肉 まぐろ	クリーム牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	米 小麦粉 砂糖	米油	バター	787	12.6
3 水	★お弁当★ ~忘れずに持ってきてね!~									
4 木	練馬産キャベツの回鍋肉丼 牛乳 わかめスープ くだもの	豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	生薑 にんにく 干しいたけ キャベツ (一青 時煮) たまねぎ えのきだけ ねぎ みかん	米 小麦粉 砂糖	でん粉	米油 ごま油 白ごま	781	15.9
5 金	ジャージャー麺 牛乳 青のりポテトビーンズ	豚ひき肉 大豆 みそ	牛乳 青のり	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生薑 ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ	中華めん 砂糖 でん粉	じゃが芋	米油 ごま油 大豆油	803	16.9
8 月	ペッパービーフピラフ 牛乳 ジュリエンヌスープ ニューヨークチーズケーキ	豚肉 牛肉 とり肉 卵	牛乳 クリームチーズ	にんじん 小松菜	にんにく 生薑 たまねぎ コーン グリンピース セロリー キャベツ レモン	米 砂糖 小麦粉	米油	バター	872	12.4
9 火	ご飯 牛乳 すまし汁 鯖のピリ辛焼き 茎わかめのきんぴら	とり肉 豆腐 さば 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	えのきだけ ねぎ にんにく 生薑 こぼろ	米 砂糖	ごま油 白ごま 米油		790	18.4
10 水	プルコギ丼 牛乳 切り干しナムル	豚肉	牛乳	にら にんじん 小松菜	たまねぎ もやし 生薑 にんにく 切り干し大根	米 小麦粉 砂糖	でん粉	米油 ごま油 白ごま	711	14.7
11 木	黒糖パン 牛乳 練馬キャベツのミートローフ 練馬キャベツのスープ煮 くだもの	豚ひき肉 レンズ豆 ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ (一青時煮) コーン グリンピース にんにく たまねぎ かわちんかん	黒砂糖パン パン粉	じゃが芋	米油	730	17.3
12 金	鶏ごぼうご飯 牛乳 生揚げのみそ汁 厚焼き卵	鶏ひき肉 豚肉 厚揚げ みそ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう グリンピース 大根 えのきだけ ねぎ 生薑 たまねぎ 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖	米油		719	18.3
15 月	小松菜のクリームスパゲティ 牛乳 野菜とコーンのソテー	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ じゃがいも マッシュルーム セロリー キャベツ コーン	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 米油 小麦粉	バター	763	16.8
16 火	こぎつねご飯 牛乳 けんちん汁 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のおかか和え	油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし	米 小麦粉 砂糖	ごんやく じゃが芋 小麦粉	米油 大豆油	766	16.0
17 水	カレーピラフ 牛乳 野菜スープ メンチカツ チョコデザート	ベーコン とり肉 豚ひき肉	牛乳 竜天 クリーム	にんじん	にんにく 生薑 たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	米 マカロニ でん粉	小麦粉 小麦粉 砂糖	米油 小麦粉 大豆油	885	13.9
18 木	ご飯 牛乳 春雨スープ 鶏肉と野菜の黒酢あん	とり肉 鶏もも	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生薑 もやし 干しいたけ ねぎ ほうろくにん しょうが ねぎ	米 春雨 でん粉	じゃが芋 さつま 砂糖	ごま油 大豆油 米油	863	13.6
19 金	麦ごはん 牛乳 手作りふりかけ じゃが芋のピリ辛煮 味噌ドレッシングサラダ	かつお節 豚ひき肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん さやいんげん	生薑 にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 小麦粉 砂糖	じゃが芋 でん粉	白ごま 小麦粉 米油	746	13.1
22 月	タコライス 牛乳 もずくとたまごのスープ	豚ひき肉 大豆 とり肉 卵	チーズ 牛乳 もずく	ピーマン トマトピューレ トマト にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ えのきだけ	米 小麦粉	米油		794	18.0
23 火	ご飯 牛乳 西湖豆腐 春雨サラダ	豚ひき肉 高野豆腐 豆腐 ハム	牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく 生薑 たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖	でん粉	米油 ごま油 白ごま	757	16.8
24 水	ジャンバラヤ 牛乳 コンソメスープ 練馬産じゃがいものガーリックポテト	豚ひき肉 大豆 ウィンナー 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 生薑 たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 小麦粉 砂糖	じゃが芋	バター 米油	714	14.4
25 木	ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 生薑 たまねぎ セロリー キャベツ	米 じゃが芋	小麦粉 砂糖	米油 小麦粉	840	11.6
26 金	麦ごはん 牛乳 吉野汁 かつおの東煮 小松菜とコーンのお浸し	とり肉 豆腐 油揚げ かつお	牛乳	にんじん 小松菜	大根 干しいたけ にんにく 生薑 もやし コーン	米 小麦粉 砂糖	大豆油 白ごま		786	19.2
29 月	チリコンカンライス 牛乳 キャベツとベーコンのスープ つぶつぶみかんゼリー	豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳 竜天	にんじん ピーマン トマト缶 トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム コーン キャベツ オレンジジュース みかん缶	米 小麦粉	じゃが芋 砂糖	米油	765	14.1
30 火	まつぶた寿司 牛乳 すまし汁 よもぎケーキ	さば 卵 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 よもぎ	かんぴょう 生薑 えのきだけ ねぎ	米 小麦粉 砂糖	餅 杏仁 小麦粉	米油 白ごま 小麦粉	770	15.6

※ 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
 ※ 給食で使用するすべての食料は、業者により、産地、安全性を確認して使用しています。
 ※ 主な食料の生産地 米…秋田県、牛乳…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンC (mg)	食料別量 (g)
平均値	782	15.4	30.3	3.1	376	112	3.1	319	0.53	0.61	39	8.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が多少より異なっております。学校給食栄養調査(標準)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで変更されないものとさせていただきます。