令和7年

6月献立表

谷原中学校

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		ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	<タイ料理献立> ガパオライス ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) お菓子な目玉焼き　牛乳	豚肉 えび	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく　たまねぎ たけのこ　キャベツ 緑豆もやし　きゅうり レモン果汁　黄桃缶	米 麦 砂糖 緑豆はるさめ	油 ごま油	732	14.8	25.1	1.8
3	火	麦ご飯 松風焼 ブロッコリーのからし和え ちくわぶ汁　牛乳	豚肉 米みそ 鶏肉	飲用牛乳	ブロッコリー にんじん	ねぎ　干ししいたけ キャベツ　だいこん ごぼう　えのきたけ	米　麦 パン粉 砂糖 竹輪ふ	炒りごま	771	17.5	28.0	2.9
4	水	ガーリックライス インディアンポテト レンズ豆のスープ　牛乳	ベーコン 豚肉　鶏肉 黄だいず レンズまめ	飲用牛乳	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ スイートコーン セロリー	七分つき米　麦 じゃがいも 砂糖 さつまいも	油 揚げ油	815	13.6	27.9	2.5
5	木	あんかけ焼きそば ツナサラダ 果物（パイナップル）　牛乳	豚肉 かまぼこ ツナ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく　たけのこ キャベツ　干ししいたけ ねぎ　沖縄産パイン	蒸し中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 油	625	16.8	30.8	3.2
6	金	<歯と口の健康週間献立> かみかみ丼 塩昆布和え 五目汁　牛乳	豚肉 米みそ 生揚げ	飲用牛乳 塩昆布	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく　しょうが ごぼう　れんこん　エリンギ たけのこ　キャベツ きゅうり　しめじ　だいこん	米　麦 つきこんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま油 炒りごま	686	15.3	25.2	2.7
7	土	<運動会> ジャンバラヤ 鶏肉のBBQソース 果物（冷凍みかん）　コーヒー牛乳	鶏肉 ウインナー 鶏肉	学給ミルクコーヒー	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく　たまねぎ スイートコーン　りんご レモン果汁　ねぎ 冷凍みかん	七分つき米 麦 砂糖	油	801	14.9	25.7	2.5
9	月	運動会振替休日										
10	火	<歯と口の健康週間献立> 炒り玄米ごはん　いかの香味焼き ファイバーサラダ お麩とわかめの味噌汁　牛乳	いか 米みそ	飲用牛乳 ひじき カットわかめ	にんじん（根、皮むき，生）	しょうが　にんにく ねぎ　切り干し大根 きゅうり　スイートコーン えのきたけ	米 玄米 砂糖 小町麩	ごま油	618	19.4	18.6	4.1
11	水	<ねり丸キャベツ一斉給食> 練馬キャベツのホイコーロー丼 広東風スープ アセロラゼリー　牛乳	八丁味噌 豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく　しょうが ねぎ　たまねぎ キャベツ　はくさい 干ししいたけ　きくらげ	米　麦 砂糖 でん粉 アセロラ	油 ごま油	774	14.5	25.9	2.7
12	木	フレンチトースト ポークビーンズ キャロットソースサラダ　牛乳	鶏卵 豚肉 黄だいず	調理用牛乳 飲用牛乳	にんじん トマトピューレー こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	食パン 砂糖 じゃがいも 砂糖	有塩バター 油	792	17.5	36.6	3.1
13	金	新しょうがご飯 鶏のごま照り焼き 五目きんぴら むらくも汁　牛乳	豚肉　鶏肉 油揚げ 鶏卵 木綿豆腐	飲用牛乳 ひじき 刻み昆布	にんじん さやいんげん こまつな	新しょうが　ごぼう れんこん 干ししいたけ ねぎ	七分つき米　麦 砂糖 つきこんにゃく でん粉	油 炒りごま ごま油	792	18.0	33.9	2.7
16	月	スパゲッティナポリタンソース あさりのカリッとサラダ 元気ヨーグルト　牛乳	豚肉 ウインナー あさり水煮	クリーム 粉チーズ 飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレー 青ピーマン	にんにく　たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ　きゅうり	スパゲティ 砂糖 でん粉	油 揚げ油 ごま油	822	17.0	35.5	3.4
17	火	じゃこピラフ ほうれんそうのソテー コーンチャウダー　牛乳	鶏肉 ベーコン	しらす干し 飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ　マッシュルーム グリンピース スイートコーン クリームコーン	七分つき米　麦 マカロニ じゃがいも 薄力粉	油	816	14.0	30.9	3.8
18	水	<今月のお米> 千葉県産粒すけ　いわしの蒲焼き キャベツのおかか炒め さつま汁　牛乳	いわし 鶏肉 木綿豆腐 麦みそ	飲用牛乳	にんじん	キャベツ　えのきたけ ごぼう だいこん しょうが	米　でん粉 薄力粉　砂糖 さつまいも つきこんにゃく	揚げ油 ごま油 炒りごま 油	792	15.7	27.3	2.4
19 20	木 金	学期末テスト										
23	月	黒砂糖パン ツナとポテトのグラタン トマトスープ　牛乳	ツナ（レトルト） ベーコン　短冊切り 豚肉肩(脂身付き)　小間切り 黄だいず（国産，ゆ	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ	アスパラガス パセリ　にんじん トマト缶詰 こまつな	たまねぎ スイートコーン にんにく	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 薄力粉　パン粉	油	746	15.9	39.1	3.3
24	火	キムチチャーハン じゃこサラダ みそスープ　牛乳	豚肉もも　小間切り ぶた．ひき肉（生） 米みそ（赤色辛みそ）	飲用牛乳 しらす干し	にんじん 青ピーマン こまつな チンゲンサイ	にんにく　干ししいたけ はくさいキムチ　キャベツ きゅうり　たけのこ 緑豆もやし　しょうが　ねぎ	水稲穀粒（七分つき米）米粒麦（学） 車糖（三温糖）	油 ごま油	687	17.8	29.7	3.8
25	水	わかめご飯 真珠団子 プチトマト 畑汁　牛乳	ぶた．ひき肉（生） 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	わかめご飯の素 飲用牛乳	ミニトマト にんじん こまつな	ねぎ 干ししいたけ しょうが　ごぼう だいこん	米　麦 でん粉 もち米 じゃがいも	ごま油 油	723	14.2	22.7	2.1
26	木	<練馬区産じゃがいも一斉給食> チキンカレー パリパリサラダ 果物（メロン）　牛乳	鶏もも（皮付き）（2cm角） レンズまめ（全粒、乾）	飲用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり　メロン	米　麦 じゃがいも　米粉 ワンタンの皮 はちみつ	油 揚げ油	854	11.7	30.5	2.6
27	金	麦ご飯 小魚のふりかけ 和風卵焼き せんべい汁　牛乳	ぶた．ひき肉（生） 鶏卵．全卵（生） 鶏もも（皮付き）　小間切り	飲用牛乳 刻み昆布 しらす干し ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	米　麦　砂糖 じゃがいも でん粉　こんにゃく 小麦粉せんべい	炒りごま 油	709	15.6	25.5	2.6
30	月	こぎつねご飯 ししゃもの七味揚げ ゆば入りすまし汁　牛乳	ぶた．ひき肉（生） 油揚げ 湯葉（干,乾） 木綿豆腐	飲用牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	えだまめ　にんにく しょうが ねぎ しめじ	七分つき米　麦 砂糖 でん粉 薄力粉	油 揚げ油 ごま油	775	16.3	33.9	3.8

※　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19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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミン (mg)	食物繊維 (g)
平均値	754	15.7	29.3	2.9	358	111	3.1	237	0.39	0.45	20	7.4

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。
☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>
岩手県産ひとめぼれ（七分米）
宮城県産萌えみのり(精白米)
秋田県産サキホコレ

＊運動会が延期になった場合は、野菜スープも提供になります。予備日の広東スープは提供しません。