令和8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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	運動会振替休日										
2	火	<タイ料理献立> ガパオライス ヤムウンセン 果物(パイナップル)　牛乳	豚肉 えび	飲用牛乳	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　沖縄産パイン	米　麦 砂糖 はるさめ	油 ごま油	707	14.9	24.8	1.7
3	水	キムチチャーハン 鶏の唐揚げ わかめスープ 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん 青ピーマン	にんにく　干ししいたけ はくさいキムチ　根深ねぎ しょうが　だいこん　えのきたけ	七分つき米 麦 薄力粉 でん粉	油 揚げ油 ごま油	829	17.1	35.2	3.3
4	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 いんげんまめ	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	有塩バター 油	795	17.6	35.4	3.1
5	金	炒り玄米ごはん たらのマヨネーズ焼き ファイバーサラダ お麸の味噌汁　牛乳	たら 米みそ	飲用牛乳 芽ひじき カットわかめ	にんじん パセリ	たまねぎ　切り干し大根 きゅうり根　深ねぎ えのきたけ	米 玄米 砂糖 小町麸	マヨネーズ（エッグフリー） ごま油	661	17.6	24.8	3.9
8	月	千葉県産粒すけ<今月のお米> いわしの蒲焼き 小松菜とコーンのソテー さつま汁　牛乳	いわし　ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 麦みそ	飲用牛乳	こまつな にんじん	にんにく　たまねぎ スイートコーン　ごぼう だいこん　しょうが	米　麦 でん粉 薄力粉 さつまいも こんにゃく	揚げ油 油	807	15.2	29.2	2.8
9	火	マーボー焼きそば タピオカフルーツヨーグルト 中華スープ 牛乳	豚肉　米みそ 八丁味噌 木綿豆腐 豚肉肩	飲用牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが　にんにく　たまねぎ 干ししいたけ　たけのこ 根深ねぎ　みかん缶　パイン缶 はくさい　きくらげ	むし中華めん 砂糖 でん粉 タピオカ	油 ごま油	838	18.0	29.1	4.7
10	水	かみかみ丼 塩昆布和え 豚バラだいこん味噌汁 牛乳	豚肉肩 米みそ 豚肉	飲用牛乳（200ml） 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　だいこん	米　麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま油 炒りごま	720	14.3	27.5	2.9
11	木	<練馬区一斉ねり丸キャベツ給食> 練馬キャベツのホイコーロー丼 広東風スープ パイン入りアセロラゼリー　牛乳	八丁味噌 豚肉 豚肉	飲用牛乳（200ml） 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく　しょうが　根深ねぎ たまねぎ　キャベツ　はくさい 干ししいたけ　きくらげ　パイン缶	米　麦 砂糖 でん粉 アセロラ	油 ごま油	797	14.3	25.2	2.7
12	金	こぎつねご飯 ししゃもの七味揚げ プチトマト ゆば入りすまし汁　牛乳	豚肉 油揚げ 湯葉 木綿豆腐	飲用牛乳（200ml） からふとししゃも30g	にんじん こまつな ミニトマト	えだまめ　にんにく しょうが　根深ねぎ えのきたけ　根深ねぎ	七分つき米 麦　砂糖 でん粉 薄力粉	油 揚げ油	766	16.4	34.3	3.8
15	月	スパゲティミートソース あさりのカリッとサラダ GENKIヨーグルト 牛乳	豚肉 あさり	飲用牛乳（200ml） 元気ヨーグルト	にんじん 青ピーマン トマトピューレー こまつな	にんにく　しょうが　たまねぎ セロリー　マッシュルーム キャベツ　きゅうり	スパゲティ でん粉 砂糖	オリーブ油 油 揚げ油 ごま油	729	18.1	30.6	3.2
16	火	新しょうがご飯 さわらのねぎ味噌焼き 彩りきんぴら むらくも汁　牛乳	豚肉　油揚げ さわら　米みそ 鶏肉　鶏卵 木綿豆腐	飲用牛乳（200ml）	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな	新しょうが　しょうが 根深ねぎ　ごぼう　れんこん 干ししいたけ　根深ねぎ	七分つき米 麦　砂糖 でん粉	油 ごま油	776	19.8	31.2	3.3
17	水	学期末考査										
18	木											
19	金	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 黄だいず 鶏肉 レンズまめ	飲用牛乳（200ml）	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　砂糖 じゃがいも さつまいも	油 揚げ油	815	13.6	27.9	2.5
22	月	東京産コマツナパン 豆乳のマカロニグラタン かぶのトマトスープ 牛乳	鶏肉　凍り豆腐 豆乳 ウインナー ベーコン	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん アスパラガス トマト缶詰 かぶ	たまねぎ　マッシュルーム にんにく　セロリー かぶ　キャベツ	東京産コマツナパン 米粉　砂糖 じゃがいも マカロニ　パン粉	油 有塩バター	756	16.9	37.5	3.3
23	火	麦ご飯 小魚のふりかけ 和風卵焼き せんべい汁　牛乳	豚肉 鶏卵 鶏肉	飲用牛乳 刻み昆布 しらす干し 芽ひじき	にんじん	たまねぎ　ごぼう だいこん　根深ねぎ	米　麦　砂糖 でん粉　じゃがいも こんにゃく 小麦粉せんべい	ごま 油	711	15.6	25.4	2.6
24	水	<練馬区一斉じゃがいも給食> わかめご飯 仙台肉じゃが 大根サラダ　牛乳	豚肉 ツナ	わかめご飯の素 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	米　麦 じゃがいも しらたき 油ふ　砂糖	油	805	14.5	29.4	1.8
25	木	ビビンバ キムチチゲスープ レモンスカッシュゼリー 牛乳	豚肉 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 粉寒天	こまつな にんじん	にんにく　しょうが　たけのこ 根深ねぎ　大豆もやし はくさいキムチ　干ししいたけ はくさい　根深ねぎ　レモン果汁	米　麦 砂糖 炭酸飲料	油 ごま油 すりごま	797	16.2	30.9	2.7
26	金	チキンライス チーズ入りスペインオムレツ ABCスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 鶏卵 ベーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム ピザチーズ	青ピーマン パセリ にんじん こまつな	たまねぎ　マッシュルーム スイートコーン　ズッキーニ にんにく	七分つき米 麦　砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	油	816	16.1	35.0	3.2
29	月	ごぼう入りドライカレー ハニーサラダ 果物（メロン） 牛乳	豚肉 ひよこまめ レンズまめ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく　しょうが　セロリー ごぼう　たまねぎ　キャベツ きゅうり　メロン	米　麦 砂糖 じゃがいも はちみつ	油 揚げ油	872	13.4	27.1	3.2
30	火	じゃこと小松菜のチャーハン 棒棒鶏(バンバンジー)サラダ ビーフンスープ 牛乳	なると 鶏むね 米みそ 鶏肉	しらす干し 飲用牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ　根深ねぎ　はくさい 緑豆もやし　きゅうり　しょうが にんにく　干ししいたけ	七分つき米 麦 砂糖 ビーフン	ごま油 練りごま 油	665	17.0	24.9	3.6

※　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 (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	772	16.1	29.9	3.1	370	114	3.6	247	0.41	0.47	18	7.1

☆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)
青森県産まっしぐら　(精白米)
千葉県産粒すけ　(精白米)