

6月のこんだて



大泉中学校

日	月	火	水	木	金	土
						6/1
	※ 都合により献立内容を変更する場合があります。					
	※ 【10組】24日(月)～26日(水) 移動教室のため給食はありません。					

6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8
タコライス	ごはん	練馬キャベツの ホイコーロー丼	冷やしきつねうどん	ルーロー飯 〈台湾〉		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
アーサー汁	練馬区産赤みその さばの味噌煮	じゃがいもと 生揚げのみそ汁	チーズ竹輪の二色揚げ	ピリ辛ごま和え		
サーターアングダー	こっばなます〈福井県〉 のっぺい汁	あじさいゼリー	もやしのごまかけ	ワンタンスープ		
	〈沖縄県〉	練馬キャベツ 一斉給食				

6/9	6/10	6/11	6/12★	6/13★	6/14★	6/15
ミルクパン	かりかり梅ごはん	煎り玄米ごはん	カレーライス	ねぎ塩豚丼		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
鶏肉のBBQソース	いわしフライ	家常豆腐	コールスローサラダ	中華風五目スープ		
青のりポテト(炒め)	きゅうりとえのきの 和え物	粟米湯(スーミータン)				
小松菜のレモン ドレッシングサラダ	豚汁					
		定期考査 12：20～給食	定期考査 12：20～給食	定期考査 12：20～給食		

6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22
発芽玄米ごはん	豚肉のしぐれごはん	ごはん	ごはん	ガバオライス〈タイ〉	味噌ラーメン	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
生揚げと麩の煮物	切干大根の 厚焼き玉子	枝豆入り鶏つくね	にらと春雨のスープ	ジャンボ揚げ餃子		
のりおひたし	豆腐のごまみそ汁	わさび和え	メロン			
		かぼちゃのみそ汁		(小中連携献立) 大泉中学校の献立		

6/23	6/24★	6/25★	6/26★	6/27	6/28	6/29
ごはん	ハブリカライス クリームソースかけ	衣笠丼〈京都〉	あしたばパン〈八丈島〉	たこめし		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
あさりのつくだに	かぼちゃのツナサラダ	かぶの浅漬け	りんごジャム	ひじき入り卵焼き		
新じゃがのそぼろ煮		ゆば入りすまし汁	ポテトグラタン	五目呉汁		
夏野菜サラダ			白いんげん豆と トマトのスープ			
	10組移動教室	10組移動教室	10組移動教室			

6/30						



令和6年

6月献立表

大泉中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		13材 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	タコライス 牛乳 アーサー汁 サーターアンドギー	豚ひき肉 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 あおさ 冷蔵液卵	精白米 米サラダ油 揚げ油 薄力粉 上白糖 黒砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ えのきたけ 根菜ねぎ しょうが	836	13.4	25.9	2.7			
4火	ごはん 牛乳 練馬区産赤みそのさばの味噌煮 こっばなます のっぺい汁	飲用牛乳 (200ml) さば 赤みそ 角切り昆布 油揚げ 白みそ 豚肩肉	精白米 三温糖 白ごま 上白糖 さといも こんにゃく でん粉	しょうが 根菜ねぎ 切干しいたけ こんにゃく しょうが こんにゃく だいこん こまつな	794	17.3	30.8	2.9			
5水	練馬キャベツのホイコーロー丼 牛乳 ジャがいもと生揚げのみそ汁 あじさいゼリー	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) 生揚げ 白みそ 赤みそ 粉味噌 調理用牛乳	精白米 米サラダ油 上白糖 でん粉 白ごま ジャがいも	にんにく しょうが だけのご水煮 干しいたけ にんじん キャベツ 練豆もやし 青ピーマン 根菜ねぎ たまねぎ こまつな ぶどうジュース	788	15.0	23.6	3.0			
6木	冷やしつなうどん 牛乳 チーズ付輪の二色揚げ もやしのごまかけ	鶏むね肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 焼き竹輪 チーズ 鶏卵 あおのり 冷蔵液卵	冷凍うどん 三温糖 揚げ油 薄力粉 黒ごま 白ごま 米サラダ油 上白糖	干しいたけ 根菜ねぎ こまつな にんじん 練豆もやし しょうが にんにく	828	18.6	36.3	4.1			
7金	ルーロー飯 牛乳 ピリ辛ごま和え ワンタンスープ	豚肩肉 凍り豆腐 うずら卵水煮 飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉	精白米 米サラダ油 薄力粉 こんにゃく 三温糖 白ごま 練りごま 上白糖 ウェーブワンタン ごま油	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 練豆もやし にんじん こまつな 根菜ねぎ	866	15.9	35.9	3.3			
10月	ミルクパン 牛乳 鶏肉のBBQソース 青のりポテト (炒め) 小松菜のレモンドレッシングサラダ	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 あおのり	ミルクパン 米サラダ油 三温糖 ジャがいも	しょうが 根菜ねぎ にんにく りんご キャベツ にんじん えだまめ (冷凍) こまつな たまねぎ レモン果汁	730	18.2	39.2	2.8			
11火	かりかり梅ごはん 牛乳 いわしフライ きゅうりとえのきの和え物 豚汁	飲用牛乳 (200ml) いわし 鶏卵 豚肩肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 白ごま 揚げ油 薄力粉 パン粉 ごま油 上白糖 白ごま 米サラダ油 ジャがいも こんにゃく	かりかり梅 練豆もやし きゅうり えのきたけ にんにく にんじん だいこん こぼろ 根菜ねぎ こまつな	802	16.2	30.2	2.8			
12水	煎り玄米ごはん 牛乳 家常豆腐 粟米湯 (スーミータン)	飲用牛乳 (200ml) 白みそ 生揚げ 豚肩肉 木綿豆腐 鶏卵	精白米 玄米 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが 干しいたけ にんじん だけのご水煮 にんにく 根菜ねぎ キャベツ さやいんげん たまねぎ クリームコーン缶 こまつな	788	16.5	30.3	3.3			
13木	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肩肉 レンズまめ 飲用牛乳 (200ml)	精白米 米サラダ油 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご にんじん キャベツ コーン缶	802	12.1	30.1	3.0			
14金	ねぎ塩豚丼 牛乳 中華風五目スープ	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉	精白米 米サラダ油 ごま油 でん粉 白ごま	にんにく たまねぎ 根菜ねぎ 練豆もやし ねぎ レモン果汁 しょうが にんじん だけのご水煮 干しいたけ キャベツ こまつな	721	18.7	27.6	2.6			
17月	発芽玄米ごはん 牛乳 生揚げと麩の煮物 のりおひたし	飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 生揚げ もみのり	精白米 発芽玄米 米サラダ油 車ぶ つきこんにゃく 三温糖 ごま油 上白糖	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ だけのご水煮 干しいたけ 根菜ねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな	764	17.5	26.4	2.5			
18火	豚肉のしぐれごはん 牛乳 切干大根の厚焼き玉子 豆腐のごまみそ汁	豚肩肉 白みそ 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 冷蔵液卵 木綿豆腐 赤みそ	精白米 米サラダ油 上白糖 ジャがいも 白ごま	ごぼう さやいんげん しょうが 切干しいたけ にんじん 葉ねぎ たまねぎ だいこん こまつな	792	18.0	31.9	3.5			
19水	ごはん 牛乳 枝豆入り鶏つくね わさび和え かぼちゃのみそ汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 ひじき 冷蔵液卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 パン粉 上白糖 でん粉 白ごま	しょうが 干しいたけ えだまめ (冷凍) 根菜ねぎ にんじん 練豆もやし こまつな だいこん えのきたけ かぼちゃ	742	17.5	25.2	2.7			
20木	ガバオライス 牛乳 いらと春雨のスープ メロン	鶏ひき肉 豚ひき肉 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 米サラダ油 上白糖 普通はるさめ	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが 練豆もやし 根菜ねぎ にんじん いらメロン	777	18.9	28.3	2.8			
21金	味噌ラーメン 牛乳 シャンボ揚げ餃子	赤みそ 豚肩肉 なたと 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉	むし中華めん油付き ラード ごま油 ぎょうざの皮 揚げ油	にんにく しょうが 根菜ねぎ にんじん はくさい たまねぎ 練豆もやし コーン缶 いら キャベツ 根菜ねぎ	733	17.1	30.9	3.3			
24月	ごはん 牛乳 あさりのつくだに 新じゃがのそぼろ煮 夏野菜サラダ	飲用牛乳 (200ml) あさりむき身 豚ひき肉	精白米 三温糖 米サラダ油 ジャがいも しらたき でん粉 上白糖	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ えだまめ (冷凍) コーン缶 あかひじき	729	15.0	22.7	3.1			
25火	パブリカライスクリームソースがけ 牛乳 かぼちゃのツナサラダ	鶏もも肉 むきえび 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ 飲用牛乳 (200ml) ツナ	精白米 有塩バター 米サラダ油 薄力粉 揚げ油 上白糖	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり かぼちゃ	823	12.7	39.3	2.7			
26水	衣笠丼 牛乳 かぶの浅漬け ゆば入りすまし汁	油揚げ 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 湯葉 木綿豆腐	精白米 上白糖 でん粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 根菜ねぎ かぶ きゅうり ぶなしめじ こまつな	747	16.4	29.3	3.0			
27木	あしたはパン 牛乳 りんごジャム ポテトグラタン 白いんげん豆とトマトのスープ	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 調理用牛乳 むきえび ピザチーズ ベーコン いんげんまめ	あしたはパン 上白糖 コーンスターチ 米サラダ油 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 パン粉 でん粉	りんご缶 りんごジュース たまねぎ マッシュルーム水煮 パセリ にんにく にんじん キャベツ トマト缶 青ピーマン	794	15.0	36.3	4.2			
28金	たこめし 牛乳 ひじき入り卵焼き 五目丼汁	たこ 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 芽ひじき 鶏卵 鶏もも肉 黄だいず 白みそ 赤みそ	精白米 米サラダ油 三温糖 つきこんにゃく ジャがいも	ごぼう 切りみづば たまねぎ 干しいたけ にんじん だいこん 根菜ねぎ	758	20.7	32.4	3.5			

※ 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

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	781	16.5	30.7	3.1	392	119	3.6	253	0.37	0.53	18	7.2