

令和7年

6月献立表

大泉西中学校

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		1食あたり (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	しらす入りチーズトースト 飲用牛乳 ポークピーンズ 茎わかめのサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆 まぐろ缶	チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん トマトピューレ トマト缶	たまねぎ にんにく エリンギ きゅうり キャベツ もやし コーン	食パン ジャガ芋 砂糖	マヨネーズ (エッグ フリー) 米油	696	19.7	38.4	4.2
3	火	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の照り焼き 野菜の梅のり和え 油麩と野菜の煮物	鮭 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	生姜 キャベツ もやし 梅干し たまねぎ しめじ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 しらすたき 油麩	ごま油 米油	717	19.6	23.1	2.9
4	水	たくあん入りごはん 飲用牛乳 ししゃものカレーから揚げ カミカミサラダ 小松菜と厚揚げの味噌汁	さきいか 厚揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	たくあん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油 白ごま 揚げ油	710	17.1	36.1	3.7
カミカミ献立(歯と口の健康週間)												
5	木	えびとあさりのピラフ 飲用牛乳 ツナのチーズローフ 野菜とレンズ豆のトマトスープ	ベーコン あさり えび まぐろ缶 卵 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ トマト缶	にんにく コーン たまねぎ キャベツ	米 大麦 パン粉 砂糖	米油 バター	786	17.3	34.2	3.8
6	金	カリカリ梅ごはん 飲用牛乳 いかと大豆のかりんと揚げ 野菜の塩和え 和風かき玉汁	いか 大豆 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にら	カリカリ梅刻み 生姜 もやし えのきたけ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	揚げ油 白ごま ごま油	700	17.3	25.1	3.4
9	月	黒ごまきなご揚げパン 飲用牛乳 ジャーマンポテト 肉団子スープ	きな粉 ベーコン 鶏ひき肉	牛乳	パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 ねぎ もやし 白菜 たけのこ 干しいたけ	ミルクパン 砂糖 グラニュー糖 春雨 じゃが芋 片栗粉	黒すりごま 揚げ油 バター	723	15.4	34.9	3.2
10	火	親子丼 飲用牛乳 ほうれん草と豆腐の味噌汁 くだもの (冷凍みかん)	とり肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん みつば ほうれん草	たまねぎ 大根 ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉		723	18.0	25.3	3.0
11	水	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 飲用牛乳 白玉フルーツポンチ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 干しいたけ ねぎ みかん缶 桃缶 バインアップル缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	米油 ごま油	770	13.4	18.1	2.0
練馬産キャベツ一斉給食												
12	木	麦ごはん 飲用牛乳 いわしの蒲焼き ほうれん草のごま和え じゃがいもの味噌汁	いわし 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	揚げ油 白ごま 白すりごま	713	15.9	27.4	2.9
13	金	あじさいごはん 飲用牛乳 切干大根入りハンバーグ 野菜のごまみそ 吉野汁	黒大豆 豚ひき肉 豆腐 卵 みそ とり肉	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	梅干し 生姜 たまねぎ 切干大根 もやし キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 もち米 パン粉 砂糖 片栗粉 でん粉	米油 白ねりごま	695	17.2	29.0	3.5
16	月	スパゲティミートピーンズ 飲用牛乳 アスパラのツナサラダ 人参オレンジケーキ	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶 卵	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ アスパラガス	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ コーン オレンジジュース	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米油 バター	801	16.2	31.5	3.6
17	火	麦ごはん 飲用牛乳 アジフライ ゆで野菜 豚汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 ジャガ芋 こんにゃく	揚げ油 米油	719	18.6	27.2	2.6
18	水	キャロットラースクリームソースがけ 飲用牛乳 コールスローサラダ くだもの (さくらんぼ)	えび はたて	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ	米 大麦 小麦粉 砂糖	マーガリン 米油 バター	703	14.4	29.4	2.9
19	木	バインミー (セルフサンド) 飲用牛乳 フォー入り五目スープ	とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 大根 レモン 干しいたけ もやし	ソフトフランスパン 砂糖 米粉めん	米油	658	18.8	36.8	3.2
世界の料理～ベトナム～												
20	金	麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 切り干し大根のサラダ	豚肉 大豆 豆腐 まぐろ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 切干大根 もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	712	16.4	28.4	2.4
23	月	タコライス 飲用牛乳 もずくスープ サーターアングギー	豚ひき肉 大豆 豚肉 豆腐 卵	チーズ 牛乳 もずく	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン 生姜 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 黒砂糖	米油 ごま油 油	876	14.6	30.5	3.1
郷土料理 ～沖縄県～												
24	火	麦ごはん 飲用牛乳 さばの味噌焼 ひじきと枝豆の炒り煮 ちくわぶ汁	さば みそ 油揚げ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 ちくわぶ	白すりごま 米油	763	18.2	33.0	3.2
25	水	焼きそば 飲用牛乳 コーンポテト わかめスープ	豚肉 とり肉 豆腐	青のり 牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パセリ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン もやし 干しいたけ ねぎ	中華めん ジャガ芋	米油 バター	648	16.9	29.6	4.5
26	木	練馬産じゃがいものカレーライス 飲用牛乳 あさりとアスパラのサラダ	豚肉 あさり	牛乳	にんじん トマト缶 アスパラガス	にんにく 生姜 りんご たまねぎ セロリー キャベツ もやし	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 ざらめ 片栗粉 砂糖	米油 バター 揚げ油 ごま油	729	14.1	26.4	2.5
練馬産じゃがいも一斉給食												
27	金	麦ごはん 飲用牛乳 えびとアスパラの旨煮 じゃこ入り大根サラダ くだもの (メロン)	とり肉 豆腐 えび	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん アスパラガス	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 大根 きゅうり メロン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	691	18.1	26.4	2.2
30	月	夏越しごはん (かき揚げ丼) 飲用牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 抹茶小倉寒天	大豆 竹輪 豆腐 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 わかめ 寒天	にんじん あしたば かぼちゃ	たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 きび 赤米 黒米 小麦粉 片栗粉 砂糖 甘納豆	揚げ油	748	12.9	23.2	2.8
夏越のねえ献立												
※ 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 太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。												

※ 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

太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

【6月の大泉地区産食材の使用予定】2日(月): きゅうり 4日(水): 大根 10日(火): ほうれん草 12日(木): ほうれん草 16日(月): アスパラ 17日(火): ジャガ芋 26日(木): アスパラ 27日(金): きゅうり

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	728	16.6	29.2	3.1	375	111	3.1	228	0.31	0.42	15	7.2