

令和8年

6月献立表

大泉西中学校

| 実施日 | 曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養量 | | | |
|-----|---|---|--------------------------|--------------------------|------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | 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日あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 | 月 | 麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 切り干し大根のナムル | 豚肉 大豆 豆腐 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 切干大根 キャベツ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 白ごま | 701 | 16.8 | 27.3 | 2.4 |
| 2 | 火 | カリカリ梅ごはん 飲用牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜の塩和え ちくわぶ汁 | 鶏ひき肉 卵 とり肉 油揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん 小松菜 | カリカリ梅刻み たまねぎ もやし 大根 えのきたけ ねぎ | 米 大麦 砂糖 ちくわぶ | 米油 ごま油 | 685 | 16.6 | 27.9 | 3.2 |
| 3 | 水 | しらす入りチーズトースト 飲用牛乳 ポークビーンズ まわかめのサラダ | ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆 まぐろ缶 | チーズ ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ | にんじん トマトピューレ トマト缶 パセリ粉 | 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 じゃが芋 砂糖 | マヨネーズ (エッグ フリー) 米油 | 704 | 20.1 | 38.6 | 4.2 |
| 4 | 木 | 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 (一斉給食) 干しいたけ ねぎ みかん缶 バイン缶 桃缶 | 米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子 | 米油 ごま油 | 795 | 13.6 | 18.2 | 2.0 |
| 5 | 金 | 麦ごはん 飲用牛乳 鯨フライ 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 米粉 パン粉 じゃが芋 こんにやく | 揚げ油 米油 | 733 | 18.3 | 27.9 | 2.6 |
| 8 | 月 | 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 | 700 | 17.9 | 26.1 | 2.2 |
| 9 | 火 | 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 だん粉 | 米油 白ごま(ねり) | 698 | 17.1 | 28.9 | 3.5 |
| 10 | 水 | キムタクチャーハン 飲用牛乳 いももち ワントンスープ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン 小松菜 | にんにく キムチ たくあん もやし キャベツ ねぎ | 米 大麦 じゃが芋 片栗粉 砂糖 ウェーブワントン | 米油 ごま油 揚げ油 | 734 | 13.6 | 25.7 | 3.8 |
| 11 | 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 | 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 | 733 | 15.4 | 28.5 | 2.9 |
| 12 | 金 | スパゲティあけほのソース 飲用牛乳 フレンチサラダ ダイスチーズケーキ | 豚肉 ベーコン えび 卵 | 牛乳 クリーム チーズ | にんじん 小松菜 | にんにく たまねぎ キャベツ もやし コーン | スパゲティ 小麦粉 米粉 砂糖 グラニュー糖 | 米油 バター | 835 | 16.4 | 37.7 | 3.1 |
| 15 | 月 | ブルコギ丼 飲用牛乳 きくらげと卵のコンソープ くだもの(冷凍パイ) | 豚肉 とり肉 卵 | 牛乳 | にんじん なら 小松菜 | たまねぎ もやし りんご 生姜 にんにく きくらげ コーン ねぎ 冷凍パイ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 白ごま | 802 | 14.6 | 28.3 | 3.2 |
| 16 | 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 しらたき 油ふ | ごま油 米油 | 753 | 17.8 | 27.8 | 2.9 |
| 17 | 水 | セサミトースト 飲用牛乳 あさりとアスパラのサラダ コーンシチュー | あさり ベーコン とり肉 大豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん アスパラガス | 生姜 キャベツ もやし にんにく たまねぎ コーン | 食パン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 米粉 | マーガリン バター 白すりごま 白ごま 揚げ油 ごま油 米油 | 816 | 14.0 | 44.7 | 3.6 |
| 18 | 木 | ごぼう入りドライカレー 飲用牛乳 ねり丸キャベツのコールスローサラダ くだもの(さくらんぼ) | 豚ひき肉 レンズ豆 | 牛乳 | にんじん ピーマン | にんにく 生姜 セロリー ごぼう たまねぎ コーン キャベツ (一斉給食) きゅうり さくらんぼ | 米 大麦 砂糖 | 米油 | 734 | 14.3 | 26.2 | 2.8 |
| 19 | 金 | 鶏飯(けいはん) 飲用牛乳 きびなごの唐揚げ きゅうりの香り漬 | とり肉 卵 | のり 牛乳 きびなご | さやいんげん | 干しいたけ たくあん 生姜 きゅうり | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | 米油 揚げ油 白ごま | 697 | 20.0 | 26.7 | 3.4 |
| 22 | 月 | 麦ごはん 飲用牛乳 いかのチリソース 華風きゅうり 春雨スープ | いか とり肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく 生姜 ねぎ きゅうり もやし たけのこ | 米 大麦 片栗粉 砂糖 春雨 | 揚げ油 ごま油 白ごま | 677 | 16.1 | 25.1 | 2.6 |
| 23 | 火 | 麦ごはん 飲用牛乳 さばの麦味噌焼き ひじきと枝豆の炒り煮 和風かき玉汁 | さば みそ 油揚げ 豆腐 卵 | 牛乳 ひじき | にんじん なら | 枝豆 えのきたけ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | 白すりごま 米油 | 735 | 18.6 | 34.2 | 3.1 |
| 24 | 水 | 麦ごはん 飲用牛乳 鶏肉のバーベキューソース ひよこ豆サラダ 練馬産たまねぎのオニオンスープ | とり肉 ひよこ豆 ベーコン | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 生姜 にんにく りんご ねぎ レモン キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ (一斉給食) | 米 大麦 砂糖 クルトン | 米油 | 709 | 16.2 | 31.1 | 3.0 |
| 25 | 木 | 麻婆焼きそば 飲用牛乳 塩ナムル くだもの(小玉すいか) | 豚ひき肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん なら 小松菜 | 生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし すいか | 中華めん 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 白ごま | 690 | 17.5 | 32.0 | 2.9 |
| 26 | 金 | チキンライス 飲用牛乳 2種の豆キッシュ ABCスープ | とり肉 ベーコン 豚ひき肉 ひよこ豆 卵 | 牛乳 チーズ クリーム | トマトジュース にんじん 赤ピーマン パセリ | たまねぎ エリンギ 枝豆 グリーンピース セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ | 米 大麦 マカロニ | 米油 バター | 756 | 16.6 | 34.3 | 3.7 |
| 29 | 月 | パン2種(明日葉&バイン) 飲用牛乳 枝豆のシーフードグラタン 野菜とレンズ豆のトマトスープ | ベーコン えび ほうたて あさり レンズ豆 | 牛乳 クリーム チーズ | にんじん トマト缶 パセリ | たまねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく キャベツ | あしたばパン バインパン マカロニ 小麦粉 砂糖 | 米油 バター | 766 | 17.2 | 38.5 | 3.8 |
| 30 | 火 | 夏越ごはん(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 米粉 砂糖 甘納豆 | 揚げ油 | 773 | 12.5 | 26.0 | 2.8 |

※ 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22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 | 738 | 16.4 | 30.2 | 3.1 | 362 | 112 | 3.0 | 226 | 0.32 | 0.42 | 14 | 6.8 |

【6月の大泉地区産食材の使用予定】 1日(月): キャベツ 5日(金): 大根 8日(月): アスパラガス 11日(木): ほうれん草 15日(月): きくらげ 16日(火): キャベツ 22日(木): きゅうり