

令和6年

6月献立表

大泉西中学校

実施日	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		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				
3	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 たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 切干大根 キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	693	16.5	26.6	2.4
4	火	たくあん入りごはん 飲用牛乳 鶏肉のみそ焼き カミカミサラダ 根菜汁	とり肉 みそ さきいか 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん	たくあん 生姜 もやし きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 白ごま	700	18.4	32.3	3.4
5	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 バイン缶 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	米油 ごま油	784	13.3	17.9	2.3
6	木	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 パセリ粉 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 じゃが芋	米油 バター	650	16.9	29.5	4.7
7	金	キャロットライスクリームソースがけ 飲用牛乳 アーモンドサラダ くだもの(メロン)	えび ほうたて	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 もやし コーン きゅうり メロン	米 大麦 小麦粉 砂糖	マーガリン 米油 バター アーモンド	739	14.5	31.4	2.6
10	月	麦ごはん 飲用牛乳 いわしの蒲焼き 和風サラダ じゃがいもの味噌汁	いわし かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	揚げ油 白ごま 米油 ごま油	728	15.5	29.3	2.7
11	火	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	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	703	20.1	38.2	4.0
12	水	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 パセリ粉 トマト缶 パセリ	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	4.0
13	木	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 なら	カリカリ梅かきみ 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	697	17.3	25.2	3.4
14	金	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐のカレー煮 じゃこ入り大根サラダ くだもの(さくらんぼ)	豆腐 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ もやし 大根 きゅうり さくらんぼ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	673	16.9	27.3	2.4
17	月	麦ごはん 飲用牛乳 ひじきふりかけ 切干大根の厚焼き玉子 豆腐のごまみそ汁	かつお節 豚ひき肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ 小松菜	切干大根 ごぼう たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋	白ごま 米油 白すりごま	683	17.0	30.2	2.6
18	火	タコライス 飲用牛乳 わかめとじゃがいものスープ ぶどうゼリー	豚ひき肉 大豆 とり肉	チーズ 牛乳 わかめ アカー	にんじん トマト缶 トマトピューレ 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン 生姜 ねぎ 干しいたけ ぶどうジュース	米 大麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油	758	15.4	26.6	3.3
19	水	鶏飯(けいはん) 飲用牛乳 きびなごの唐揚げ 大根のツナサラダ	とり肉 卵 まぐろ缶	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 大根 コーン たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油 揚げ油	719	19.2	29.7	3.4
20	木	練馬スバゲティ 飲用牛乳 りんごドレッシングサラダ 抹茶ケーキ	まぐろ缶	のり 牛乳	小松菜 赤ピーマン	大根 キャベツ コーン りんご たまねぎ	スバゲティ 砂糖 小麦粉 甘納豆	米油 バター	773	15.1	32.6	3.4
21	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 小松菜とえのきの味噌汁	黒大豆 豚ひき肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	さやいんげん 小松菜 にんじん	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 えのきたけ ねぎ	米 もち米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ねりごま	705	17.0	27.4	3.9
24	月	バインパン 飲用牛乳 枝豆のシーフードグラタン ABCスープ	ベーコン えび ほうたて あさり	牛乳 クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 セロリー にんにく キャベツ	バインパン マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 バター	732	17.0	38.7	4.4
25	火	麦ごはん 飲用牛乳 魚の塩麹焼き 野菜の梅のり和え 油麩と野菜の煮物	銀さわり 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 じゃが芋 しらすたき 油麩	ごま油 米油	713	18.4	25.2	3.0
26	水	キムチチャーハン 飲用牛乳 チョレギサラダ ワンタンスープ	豚肉	牛乳 のり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく キムチ キャベツ きゅうり もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 ウェーブワンタン	米油 白ごま ごま油	643	15.6	24.6	3.5
27	木	麦ごはん 飲用牛乳 鰯フライ 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 じゃが芋 こんにやく	揚げ油 米油	708	18.6	27.2	2.6
28	金	ごぼう入りドライカレー 飲用牛乳 ハニードレッシングサラダ	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 キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃが芋 はちみつ	米油 揚げ油	749	14.1	28.0	2.6

※ 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20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】 3日(月):キャベツ 7日(金):きゅうり 10日(月):じゃがいも 11日(火):きゅうり 18日(火):じゃがいも 20日(木):大根 25日(火):じゃがいも 27日(木):大根

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	717	16.7	29.1	3.2	384	110	3.2	215	0.32	0.42	17	7.4