

令和8年

6月献立表



練馬区立大泉北中学校

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		1食あたり (kcal)	エネルギー (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	火	牛乳 キムチチャーハン 牛乳 真珠団子 豆腐としめじのスープ	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 鶏もも肉 生揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん いら 小松菜	はくさい(キムチ) 生姜 たまねぎ ねぎ にんにく 干しいたけ 菊 しめじ	米 大麦 でん粉 もち米	米油 ごま油 炒りごま(白)	707	15.9
3	水	牛乳 ココアパン 牛乳 米粉マカロニのクリーム煮 大根のツナドレサラダ	鶏もも レンズまめ 豆乳 まぐろ缶	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	ココアパン じゃがいも 米粉 発芽玄米マカロニ 砂糖	米油	734	15.0
4	木	牛乳 麦ご飯 牛乳 かみかみつくね 切干しとじゃこのゴマ酢和え 具だくさん根菜汁	鶏肉 ひとき肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 米みそ赤・白	牛乳 しらす干し	にんじん	れんこん 生姜 大根 切干しだいごん もやし きゅうり ごぼう ねぎ	米 大麦 でん粉 板こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 すりごま(白)	766	16.8
5	金	牛乳 あじのかば焼き丼(ごま入り) 牛乳 きんぴらごぼう 具だくさんすまし汁	あじ さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ	にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 でん粉 砂糖 つきごんにゃく	米油 炒りごま(白) ごま油 すりごま (白)	715	16.0
8	月	牛乳 トマトスパゲッティ 牛乳 ポパイソテー 果物(小玉すいか)	ベーコン レンズまめ	牛乳	トマト缶詰 パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ コーン缶詰 小玉すいか	スパゲティ半分(卵 なし) 砂糖	オリーブ油 米油	733	14.2
9	火	牛乳 豆わかご飯 牛乳 塩肉じゃが 揚げごぼうの甘辛だれ	黄だいず 豚肉バラ肉	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ ごぼう	米 大麦 でん粉 つきごんにゃく じゃがいも 砂糖	米油 炒りごま(白)	738	11.4
10	水	牛乳 ごはん 牛乳 鱈のみそマヨネーズ焼き ピーマンともやし炒め かきたま汁	たら 赤みそ 鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが もやし えのきたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉	マヨネーズ(エッグフ リー) 米油	657	19.5
11	木	牛乳 ハッシュドポーク 牛乳 野菜のペペロンチーノソテー あじさいゼリー	豚肉 レンズ豆 豆腐 ベーコン	牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料	にんじん トマトピューレー 小松菜	たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ 生姜 ぶどうジュース	米 大麦 砂糖 米粉 ざらめ糖	米油 オリーブ油	791	12.5
12	金	牛乳 麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 厚揚げとねぎのそぼろ煮 切干と胡瓜のさっぱり和え	生揚げ 豚ひき肉	牛乳 刻みのり	にんじん	しょうが ねぎ 切干しだいごん キャベツ きゅうり	米 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま油	771	16.3
15	月	牛乳 チキンライス 牛乳 チーズ入りパスタ風オムレツ ABCスープ	鶏肉 大豆 鶏卵 ベーコン	牛乳 クリーム ピザチーズ	青ピーマン パセリ(乾) にんじん 小松菜	たまねぎ コーン缶 マッシュルーム ABCマカロニ(卵な し) ズッキーニ にんにく	米 大麦 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ(卵な し)	米油	796	15.8
16	火	牛乳 ごはん 牛乳 鱈のみそ煮 ピラキきゅうり けんちん汁	さば 八丁味噌 赤味噌 白みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 こんにゃく(黒) 里芋	ごま油 米油	774	16.7
17	水	牛乳 衣笠丼 牛乳 キャベツのあっさりごまあえ はんぺん入りすまし汁 果物(メロン)	鶏肉 油揚げ 鶏卵 粉かつお あらははんぺん(白)	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 干しいたけ 大根 グリーンピース ねぎ えのきたけ メロン	米 大麦 砂糖 でん粉	すりごま(白) 炒りごま(白)	793	17.0
18	木	牛乳 ご飯 牛乳 ｷｷﾞﾀつぷりﾐﾝﾄ-ﾄﾌ ごまポテト 油揚げと野菜のスープ	豚ひき肉 レンズまめ ベーコン 油揚げ	牛乳 調理用牛乳	にんじん	キャベツ コーン缶 グリーンピース えのき にんにく たまねぎ キャベツもやし しめじ	米 パン粉(生) じゃがいも	すりごま(白) 米油	797	15.9
19	金	牛乳 タコライス 牛乳 もずくスープ サターアングラー	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵	ピザチーズ 牛乳 もずく 調理用牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ セロリー キャベツ 冷コーン	米 大麦 砂糖 薄力粉 黒砂糖	米油 炒りごま(白) 揚げ油	834	14.8
22	月	牛乳 チーズパン 牛乳 シーフードチャウダー キャベツとコーンのサラダ	あさりむき身(冷凍) いか ベーコン	牛乳 調理用牛乳 クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎグリーンピース マッシュルーム キャベツ コーン缶	チーズパン じゃがいも 薄力粉 砂糖	米油 有塩バター	723	14.4
23	火	牛乳 切干しおこわ 牛乳 きびなごのから揚げ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん	切干しだいごん冷枝豆 しょうが たまねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	米油 揚げ油	898	17.8
24	水	牛乳 カレーライス 牛乳 グリーンサラダ 果物(冷凍みかん)	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	米 大麦 じゃがいも 米粉 砂糖	米油	777	11.7
25	木	牛乳 麦ご飯 牛乳 ★麻婆なす豆腐 わかめ入りサラダ	豚ひき肉 木綿豆腐 八丁味噌	牛乳 カットわかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ★なす 干しいたけ キャベツ	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油 炒りごま(白)	715	15.4
26	金	牛乳 ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩レモン焼き コーンポテト わかめと卵のスープ	鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 カットわかめ	にんじん	ねぎ レモン コーン缶 干しいたけ ねぎ	米 じゃがいも でん粉	オリーブ油 ごま油	721	17.5
29	月	牛乳 豚肉のコチュジャン丼 牛乳 中華炒め 粟米湯(スープミータン)	豚肉 赤みそ 生揚げ 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん いら 青ピーマン 小松菜	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ キャ ベツ もやし コーン缶	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 炒りごま(白) ごま油	842	16.8
30	火	牛乳 カラフルピラフ(枝豆) 牛乳 ポテトとベーコンのキッシュ 野菜たっぷりトマトスープ	鶏もも肉 ベーコン 鶏卵 大豆	牛乳 脱脂粉乳 クリーム タイスターズ	赤ピーマン 小松菜 にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ コーン缶 冷枝豆 ぶなしめじ にんにく キャベツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 米油	753	17.1

※ 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

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

※6月4日から10日は 虫歯予防デーです。

<今月の予定産地>●米・令和7年度産 岩手県産ひとめぼれ ●牛乳・東京都 山梨県 岩手県 群馬県 青森県 秋田県 宮城県 山形県 北海道



練馬区
公式アニメキャラクター
ねり丸
©2011練馬区ねり丸

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	764	15.7	31.2	2.8	376	114	3.1	243	0.35	0.51	17	8.5