

令和6年

6月献立表



練馬区立大泉北中学校

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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	土	運動会（お弁当を持たせてください）								
3	月	運動会振替休業日								
4	火	牛乳 カレーライス 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 生姜 たまねぎ キャベツ もやし みかん	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	米油	758	10.9
5	水	牛乳 「ねり丸キャベツの日」 ★ねり丸キャベツのホイコーロー丼 椎茸とねぎの中華スープ 米粉カップケーキ	豚肉 みそ とり肉 豆腐 豆乳	★牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米粉 いちごジャム	米油 ごま油	817	11.9
6	木	牛乳 豆わかごはん 塩肉じゃが ★揚げごぼうの甘辛だれ	大豆 豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ 干しいたけ ごぼう	米 大麦 こんにやく じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油 ★油 白ごま	738	11.4
7	金	牛乳 ★胚芽パン 手作りパインアップルジャム ★ポテトミートグラタン かぶとレンズ豆のスープ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 とり肉 レンズ豆	★牛乳 ★チーズ	にんじん トマトピューレ パセリ粉 小松菜	パインアップル缶 パインアップルジュース たまねぎ マッシュルーム にんにく 大根 かぶ	★胚芽パン グラニュー糖 コーンスターチ じゃが芋 砂糖	米油	706	17.9
10	月	牛乳 「入梅」 ★いわしのかば焼き丼 きんぴらごぼう 具だくさんすまし汁	いわし さつま揚げ 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく	★油 白ごま ごま油 白すりごま	708	16.1
11	火	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 厚揚げとねぎのそぼろ煮 切干しときゅうりのさっぱり和え	厚揚げ 豚ひき肉	★牛乳 のり	にんじん	生姜 ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	771	16.3
12	水	牛乳 ★ココアパン ★米粉マカロニのクリーム煮 大根のツナドレサラダ	とり肉 レンズ豆 豆乳 まぐろ缶	★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 じゃが芋 米粉 玄米マカロニ 砂糖	米油	733	15.1
13	木	牛乳 切干しおこわ ★きびなごのから揚げ じゃが芋と凍り豆腐のうま煮	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 高野豆腐	★牛乳 ★きびなご	にんじん さやいんげん	切干大根 枝豆 生姜 たまねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	米油 ★油	898	17.8
14	金	牛乳 ごはん 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	とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ レモン コーン 干しいたけ	米 じゃが芋 片栗粉	オリーブ油 ごま油	721	17.5
17	月	牛乳 キムチチャーハン 真珠団子 豆腐としめじのスープ	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 厚揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん なら 小松菜	キムチ ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく たけのこ しめじ	米 大麦 片栗粉 もち米	米油 ごま油 白ごま	707	15.9
18	火	牛乳 ハッシュドポーク 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 豆乳 ベーコン	★牛乳 寒天 ★乳酸菌飲料	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム コーン グリーンピースキャベツ ぶどうジュース	米 大麦 砂糖 米粉 ざらめ	米油 オリーブ油	791	12.5
19	水	期末考査 給食はありません								
20	木	期末考査 給食はありません								
21	金	牛乳 ★家常豆腐丼 チョレギサラダ 果物（小玉すいか）	豚肉 厚揚げ みそ	★牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たけのこにんにく 干しいたけ もやし キャベツ ねぎたまねぎ りんご すいか	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	668	15.4
24	月	牛乳 ごはん 鯖のみそ煮 ピリ辛きゅうり チンゲン菜のすまし汁	さば みそ とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 きゅうり 干しいたけ もやし	米 砂糖	ごま油	710	18.2
25	火	牛乳 ★トマトスパゲッティ ポパイソテー 果物(さくらんぼ)	ベーコン レンズ豆	★牛乳	トマト缶 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 さくらんぼ	★スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	707	14.5
26	水	牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め丼 根菜のごまみそ汁	豚肉 厚揚げ とり肉 みそ	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	米油 白すりごま	763	16.5
27	木	牛乳 カラフルピラフ ★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	とり肉 ベーコン ★卵 大豆	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム ★チーズ	赤ピーマン 小松菜 にんじん トマト缶 パセリ粉	たまねぎ コーン 枝豆 しめじ にんにく キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	753	17.1
28	金	牛乳 ごはん 鯖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 みそ とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 もやし えのきたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	マヨネーズ（エッグフ リー） 米油	657	19.5

※ 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17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。



練馬区
公式アニメキャラク
ター
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	742	15.5	31.4	2.8	371	110	3.0	232	0.35	0.49	17	8.6