



6月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			I材 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳 副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	火	ガーリックライス	洋風卵焼き きゅうりとトマトのココロサラダ じゃが芋とベーコンスープ ジュシーフルーツ	牛乳 鶏肉 海老 卵 ベーコン	米 パター 油 スパゲッティ 砂糖 ジャがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマト きゅうり キャベツ セロリ 小松菜 ジュシーフルーツ	839	14.6	27.6
2	水	ご飯 大豆ふりかけ	いかのかりんと揚げ コーンサラダ 味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 いか 油揚げ だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 ジャがいも	生姜 コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 大根 ねぎ	762	15.9	23.6
3	木	田舎うどん	和風ツナサラダ 黒砂糖蒸しパン そら豆の塩茹で	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 まぐろ (油漬) 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり にんご 玉ねぎ	756	15.3	22.9
4	金	ご飯	四川豆腐 焼きししゃも もやしのおかかかけ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 し しゃも かつお節	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 油	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 サーサイ ねぎ いら もやし 小松菜	821	17.5	28.3
7	月	ご飯	さんが焼き いんげんと豚肉の炒め物 けんちん汁 ミニトマト	牛乳 あじ 卵 味噌 豚肉 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 油 ごま油 ジャがいも	ねぎ 人参 生姜 しそ さやいんげん ごぼう 大根 ミニトマト	759	19.3	23.7
8	火	ご飯	豚肉の柳川風 野菜の味噌ドレッシングかけ すまし汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 味噌 だし削り節 はん ぺん わかめ	米 油 砂糖 ごま油	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	830	16.0	25.4
9	水	ミルクコッパン	魚のオニオンステーキ 豆と野菜のマリネ 野菜のポタージュ	牛乳 鮭 大豆	ミルクパン パター 油 砂 糖 ジャがいも	生姜 玉ねぎ 枝豆 ごぼう きゅうり ビーマン 人参 クリームコーン缶 ハセリ	784	20.2	31.0
10	木	ターメリックライス	豆腐入りドライカレー じゃこ入り茹で野菜 メロン	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 パター 油 小麦 粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人 参 ビーマン トマト じゃこ メロン	805	13.9	26.4
11	金	麦ご飯	豆あじの唐揚げ 炒り鶏 味噌汁	牛乳 あじ 鶏肉 だし削り 節 油揚げ 味噌	米 大麦 片栗粉 油 こん にゃく ジャがいも 砂糖	生姜 ごぼう 蓮根 椎茸 筍 人参 さやえんどう 大 根 玉ねぎ	782	15.2	23.8
14	月	スパゲッティ ナポリタン	じゃこ入りビーンズサラダ ペークドポテト ジュシーフルーツ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛 乳 ちりめんじゃこ ひよこ まめ	スパゲッティ 油 砂糖 ジャがいも パター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり 枝豆 ジュシーフルーツ	757	15.5	28.4
15	火	ご飯	豚肉の生姜炒め 大豆の磯煮 味噌汁 カットとまと	牛乳 豚肉 大豆 ひじき さつま揚げ だし削り節 味 噌 油揚げ	米 砂糖 油 こんにゃく	玉ねぎ 生姜 ごぼう 人参 キャベツ トマト	811	17.8	25.7
16	水	新生姜ご飯	鯖のカレー風味焼き 煮びたし 豚汁	だし昆布 牛乳 さば 油揚 げ 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 小麦粉 砂糖 油 こんにゃく ジャがいも	生姜 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん	831	17.4	28.6
17	木	ホイコーロー丼	中華風野菜の和え物 コーンポテト	豚肉 味噌 牛乳 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 油 ジャがいも パター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ビーマン も やし チンゲンサイ コーン缶	790	13.9	24.7
18	金	ハンズパン	ツナコロッケ 野菜いろいろピクルス ヌードルスープ	牛乳 まぐろ (油漬) 卵 鶏肉	ハンズパン ジャがいも マッシュポテト パター 小 麦粉 パン粉 油 砂糖 ヌードル	玉ねぎ レモン きゅうり 人参 大根 とうがらし に んにく キャベツ 生姜	808	15.1	32.3
21	月	梅若ご飯	えび玉 がんとこんにゃくの煮物 味噌汁	わかめ 牛乳 海老 卵 が んもどき だし削り節 だし 煮干 油揚げ 味噌	米 大麦 ごま油 砂糖 片 栗粉 こんにゃく ジャがいも	梅漬け 椎茸 筍 ねぎ 人 参 大根 ごぼう 小松菜	832	17.2	28.1
22	火	ご飯	鶏肉の香味焼き 海藻サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 海藻サラダ わ かめ 豚肉	米 ごま ごま油 砂糖 油 ワンタンの皮	生姜 ねぎ キャベツ きゅ うり 人参 コーン缶 玉ね ぎ 椎茸 筍 もやし	782	15.6	27.4
23	水	焼きそば	水菜とツナの和え物 開口笑	豚肉 いか 海老 牛乳 まぐろ (油漬) 卵	油 中華めん 砂糖 小麦粉 ごま	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ もやし ビーマン 水菜 きゅうり	867	15.4	32.4
24	木	昆布ご飯	鯖の生姜煮 野菜のごま風味 にち玉味噌汁	だし削り節 鶏肉 昆布 油 揚げ 牛乳 いわし 豆腐 だし煮干 卵 味噌	米 砂糖 ごま	人参 生姜 ねぎ 小松菜 玉ねぎ えのきたけ いら	780	18.4	26.1
25	金	ご飯	家常豆腐 大豆もやしナムル こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖 こんにゃ く	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉 ねぎ 筍 キャベツ グリン ピース 大豆もやし 小松菜	829	16.3	30.0
28	月	ご飯	ビーマンの肉詰め焼き じゃが芋のきんぴら すまし汁	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ だし削り節 豆腐 わかめ	米 油 パン粉 ごま油 ジャがいも 糸こんにゃく 砂糖 塩	ビーマン 玉ねぎ 人参 い んげん 大根 筍 ねぎ	829	15.1	26.3
29	火	野沢菜じゃこご飯	ビックリ春巻 春雨サラダ わかめ入りスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 チー ズ 糖 ハム だし削り節 わかめ 豆腐	米 ごま油 春巻きの皮 油 こ 砂糖 片栗粉	野沢菜漬揚げ キャベツ 人 参 生姜 大豆もやし きゅ うり 玉ねぎ 小松菜	841	15.9	29.4
30	水	コーンマヨトースト	じゃが芋のオランダ煮 クルトン入り茹で野菜 ジュシーフルーツ	ハム 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	食パン マヨネーズ 油 ジャがいも 砂糖	コーン缶 クリームコーン缶 人参 玉 ねぎ いんげん キャベツ きゅうり ジュシーフルーツ	752	14.0	34.0

	I材 kcal	たんぱく 質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	802	16.2	27.6	396	131	3.1	3.9	281	0.5	0.62	42	3.5	5.8
1食当たり基準量	830	13~20	20~	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7