



# 6月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名	献立名		食品名			からだの調子を整える			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	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	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %			
1	水	ハヤシライス	カリカリ油揚げのサラダ 冷凍みかん	豚肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ 冷凍みかん	769	13.5	27.7				
2	木	フィッシュ フライサンド	ヌードルスープ ぶどうゼリー	ホキ ベーコン 豚肉 牛乳 粉寒天	丸パン 小麦粉 パン粉 生パスタ 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ ぶどうジュース	750	17.7	27.2				
3	金	キムチ丼	丸ごとわかめスープ メロン(予定)	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 巻わかめ めかぶ	米 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 にんにく 大根 ねぎ キムチ 玉ねぎ キャベツ もやし メロン	748	18.0	27.1				
6	月	麦ごはん	四川豆腐 もやしとキャベツの おかかあえ じゃがバター	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油 バター	小松菜 なら にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし	747	14.6	25.3				
7	火	豚肉とごぼうの 混ぜご飯	焼きししゃも かみかみ和え 五色煮	豚肉 油揚げ さきいか 牛乳 ししゃも	米 小麦粉 じゃがいも ごんやく 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう 生姜 キャベツ もやし きゅうり 大根	747	16.3	31.9				
8	水	セサミトースト	鶏肉と豆のトマト煮 何でもせん切りサラダ メロン(予定)	鶏肉 大豆 ひよこ豆 牛乳 ひじき	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン 練りごま ごま	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ メロン	775	14.0	34.3				
9	木	麦ごはん	ブルコギ 華風野菜 トックスープ あじさいゼリー	豚肉 鶏肉 卵 牛乳 粉寒天	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 なら にんにく 生姜 もやし しめじ ねぎ 大根 きゅうり 赤キャベツ りんごジュース レモン汁	761	15.1	27.4				
10	金	梅わかごはん	いわし竜田揚げ ごま酢あえ みそ汁	いわし みそ 牛乳 炊き込みわかめ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 小松菜 梅干し 生姜 キャベツ もやし 大根	747	15.6	26.5				
13	月	ご飯	おから入りコロッケ キャベツと小松菜の からし醤油あえ 豚汁	豚ひき肉 おから 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 マッシュポテト パン粉 ごんやく 片栗粉 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ ごぼう ねぎ 大根	820	12.5	26.9				
14	火	麦ごはん	魚の照り焼き 肉じゃが むらくも汁	鮭 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも ごんやく 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ ねぎ	777	20.0	21.5				
15	水	肉うどん	もやしと小松菜の 梅じょうゆあえ 茹でそら豆 黒砂糖蒸しパン	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 黒砂糖	人参 小松菜 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もやし 梅干し そら豆	821	18.2	24.9				
16	木	パエリア	トルティージャ コシード・マドレリーニョ	鶏肉 いか むきえび あさり ベーコン 卵 豚肉 ウィンナー ひよこ豆 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 油 オリーブ油	人参 赤ピーマン ピーマン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ セロリ キャベツ	765	18.6	24.7				
17	金	新生麦ごはん	かつおの磯揚げ 野菜の炒め煮 青菜とツナのサラダ	油揚げ かつお ツナ 牛乳 青のり	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 生姜 ごぼう れんこん 干し椎茸 キャベツ もやし ホールコーン 玉ねぎ	755	19.9	26.8				
20	月	ハニートースト	魚のカレーマリネ ガーリックポテト ひよこ豆と野菜のスープ	しいら ベーコン ひよこ豆 牛乳	食パン はちみつ 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 バター マーガリン	人参 小松菜 ズッキーニ 玉ねぎ セロリ キャベツ	797	17.9	32.5				
21	火	五目チャーハン	花シュウマイ 中華スープ さくらんぼ(予定)	豚肉 むきえび 豚ひき肉 豆腐 おから 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 シューマイの皮 春雨 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 ねぎ ホールコーン 玉ねぎ えのきたけ さくらんぼ	747	16.9	25.1				
22	水	スパゲッティ ナポリタン	イタリアンサラダ あんずケーキ	ベーコン ウィンナー 豚肉 卵 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 油 オリーブ油 バター	人参 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ きゅうり ホールコーン あんず缶	790	13.0	25.7				
23	木	ししじゅうしい	ゴーヤーチャンプルー イナムドゥッチ 沖縄パイナップル(予定)	豚肉 豆腐 かつお節 生揚げ みそ 牛乳 刻み昆布	米 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 ゴーヤー もやし えのきたけ 大根 パイナップル	747	17.1	30.1				
24	金	麦ごはん	さんが焼 筑前煮 すまし汁	あじすり身 豚ひき肉 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 わかめ	米 小麦粉 じゃがいも 油	人参 小松菜 生姜 ねぎ ごぼう たけのこ れんこん	747	20.0	26.3				
27	月	ご飯	きびなごのごま揚げ お好み卵焼き シャキシャキあえ 沢煮椀	卵 豚肉 かつお節 牛乳 きびなご 青のり	米 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 キャベツ ねぎ 切り干し大根 もやし きゅうり ごぼう たけのこ えのきたけ 大根	771	16.3	27.9				
28	火	カレーパン	ミネストローネ フルーツポンチ	豚ひき肉 豚肉 牛乳 ヨーグルト	小麦粉 強力粉 砂糖 パン粉 じゃがいも マカロニ 油	人参 ホールトマト 玉ねぎ セロリ キャベツ みかん缶 りんご缶 もも缶 りんご缶汁	771	13.2	30.4				
29	水	冷やし中華	じゃがいももち	卵 鶏肉 牛乳 ビザチーズ	中華麺 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 練りごま ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ もやし きゅうり ねぎ	757	17.5	31.1				
30	木	まつだた寿司	小松菜のいそ和え 野菜のみそ汁 水無月	さば水煮 卵 豆腐 みそ 小豆 牛乳 のり	米 小麦粉 砂糖 小麦粉 上新粉 油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん かんぴょう れんこん 大根 玉ねぎ えのきたけ ホールコーン もやし	765	15.1	22.1				

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー 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	767	16.4	27.5	392	126	3.2	3.6	282	0.5	0.62	42	2.7	6.3
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております。