



# 6月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		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				
1	木	ソース焼きそば	ポテトのチーズ焼き フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 牛乳	ビスチーズ ヨーグルト	蒸し中華めん じゃがいも はちみつ 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし みかん缶 もも缶 りんご缶	748	24.0	24.6
2	金	ブルコギ丼 韓国料理	トッポッキ 丸ごとわかめスープ	豚肉 牛乳 牛乳	鶏肉 わかめ 茎わかめ めかぶ	米 麦 片栗粉 砂糖 トッポッキ 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 もやし しめじ 長ねぎ	747	31.5	23.2
5	月	豚肉とごぼうの混ぜご飯 かみかみ献立	焼きししゃも かつお節入り卵焼き キャベツと小松菜の辛子醤油 大きめ野菜の豚汁	豚肉 卵 豆腐 牛乳	油揚げ かつお節 豆腐 みそ ししゃも	米 麦 白滝 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 さいやんげん 生姜 ごぼう キャベツ 長ねぎ 大根	747	35.6	27.6
6	火	ふいかけ飯 かみかみ献立	揚げ出し豆腐 かみかみ和え 筑前煮	かつお節 豆腐 さきいか 鶏肉 牛乳	青のり もみり	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 里芋 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 大根葉 生姜 大根 キャベツ もやし ごぼう ゆでたけのこ れんこん	747	27.5	24.8/
7	水	セサミトースト	鶏肉と豆のトマト煮 何でも千切りサラダ メロン(予定)	鶏肉 牛乳	大豆 ひよこ豆 ひじき	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン ごま 練りごま	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	747	26.5	29.0
8	木	麦ご飯 韓国料理	豚キムチ炒め 華風野菜 トックスープ	豚肉 牛乳	鶏肉 卵	米 麦 砂糖 片栗粉 トック ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 大根 長ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ もやし きゅうり	747	30.8	23.5
9	金	梅わかごはん 入梅(11日)	いわし竜田揚げ ごま酢あえ 五色煮	いわし 油揚げ 高野豆腐 牛乳	炊き込みわかめ	米 麦 片栗粉 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 しょうが 梅干し もやし キャベツ ごぼう 大根	747	29.9	27.7
12	月	ご飯 かみかみ献立	きびなごのから揚げ 親子焼き 野菜の甘酢あえ 沢煮わん	鶏肉 牛乳	卵 豚肉 きびなご	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう ゆでたけのこ えのきたけ 大根	748	35.4	23.8
13	火	五目チャーハン	大根もち 中華スープ 冷凍みかん(予定)	豚肉 鶏肉 牛乳	卵 豆腐 えび	米 麦 上新粉 白玉粉 砂糖 春雨 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 長ねぎ ホールコーン 玉ねぎ えのきたけ 冷凍みかん	752	27.1	21.0
14	水	肉うどん	いかとごぼうの甘辛揚げ 小玉すいか(予定)	豚肉 牛乳	油揚げ いか	うどん 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 生姜 えのきたけ 大根 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 小玉すいか	756	37.0	26.3
15	木	ごはん 歳祥の日(16日)	魚の麦みそ焼き 青菜とツナ和え物 生揚げのみそ汁 あじさいゼリー	ホキ 牛乳	みそ ツナ 生揚げ わかめ 粉寒天	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ごま	人参 小松菜 キャベツ もやし ホールコーン 玉ねぎ 長ねぎ 紫キャベツ りんごジュース レモン汁	747	35.1	20.9
16	金	ハニートースト カレーパン	トマトときゅうりのココロサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	豚肉 牛乳	ベーコン ひよこ豆 ヨーグルト	食パン はちみつ 小麦粉 強力粉 パン粉 砂糖 油 マーガリン	人参 小松菜 トマト 玉ねぎ きゅうり セロリ キャベツ	869	31.0	31.6
19	月	新生姜ごはん 季節の料理	かつおの磯揚げ シャキシャキあえ みそ汁	油揚げ 豆腐 牛乳	かつお みそ 青のり	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 切り干し大根 もやし きゅうり 大根	747	38.1	22.0
20	火	ハヤシライス	カリカリ油揚げと小松菜のサラダ メロン(予定)	豚肉 牛乳	油揚げ	米 麦 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 メロン	748	27.1	24.8
21	水	ガバオライス タイ料理	目玉焼き ビーフンスープ カノム・カイ・ノッククラター	鶏挽き肉 ベーコン 牛乳	卵 鶏肉	米 麦 砂糖 ビーフン さつまいも 小麦粉 タピオカ澱粉 油	人参 小松菜 赤ピーマン ピーマン にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	852	33.3	22.7
22	木	ごはん	魚の塩焼き きんぴら むらくも汁 さくらんぼ(予定)	鯖 牛乳	豆腐 卵	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 片栗粉 油 ごま	人参 小松菜 ごぼう 長ねぎ さくらんぼ	748	35.5	25.5
23	金	ししじゅうい 沖縄慰霊の日	フーチャンプルー もずくの天ぷら イナムドゥッチ シークワーサーゼリー	豚肉 生揚げ 牛乳	卵 みそ ゼラチン 刻み昆布 もずく 粉寒天	米 麦 砂糖 車麩 小麦粉 こんにゃく 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 万能ねぎ にがうり もやし えのきたけ 大根 みかんジュース シークワーサージュース	763	31.2	24.5
26	月	ご飯	コロッケ 小松菜と海鮮炒め だいこんスープ	鶏挽き肉 いか 牛乳	むきえび ベーコン	米 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 ごま油	小松菜 玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ	787	28.7	25.0
27	火	かやくごはん 修学旅行(京都料理)	鯖の西京焼き 生揚げと青菜の煮びたし 肉じゃが 水無月	油揚げ 生揚げ 牛乳	鯖 みそ 豚肉 小豆	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 上新粉 油 ごま	人参 小松菜 水菜 生姜 ごぼう 大根 玉ねぎ	868	37.7	29.2
28	水	バインミー ベトナム料理	春巻き 鶏肉のフォー	豚肉 ベーコン 牛乳	豚挽き肉 鶏肉	ソフトフランスパン 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮 フォー 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 きくらげ 長ねぎ もやし ゆでたけのこ レモン汁	826	35.0	32.5
29	木	冷やし中華(ごまだれ)	じゃがバター 黄桃のヨーグルトケーキ	鶏肉 牛乳	卵 ヨーグルト	ラーメン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 ごま油 練りごま バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 もやし きゅうり 長ねぎ もも缶 レモン汁 もも缶汁	808	33.8	27.3
30	金	夏野菜かき揚げ丼 夏越しの献立(30日)	ポリポリきゅうり こらたまスープ	大豆 牛乳	竹輪 いか 豆腐	米 麦 赤米 きび 小麦粉 砂糖 かたくり 油 ごま油	人参 小松菜 ニラ にんにく 生姜 なす 玉ねぎ にがうり 大根 きゅうり レモン汁	749	27.8	24.5

材料の都合等により、献立や食材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	773	16.5	28.4	396	114	3.4	3.6	301	0.47	0.61	39	2.5	8.3
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。