



6月献立表

令和 6年 5月31日
 中野区立中野中学校
 校長 竹之内 勝
 栄養士 吉見 朋恵

FOR 2050

日	献立名	牛乳	食品名			1人分 たんぱく質 脂質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
4 火	ブルコギ丼(韓国)	○	豚肉	米 麦 片栗粉 砂糖 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	791 kcal
	華風野菜 <small>社会科コラボ アジア地域の料理①</small>			砂糖 ごま油	人参 にんにく 生姜 大根 きゅうり	13.8 %
	トックスープ(韓国)		鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 トック	人参 小松菜 大根 長ねぎ	25.6 %
	はちみつレモンゼリー		粉寒天	蜂蜜 砂糖	もも缶 レモン汁	
5 水	ご飯	○		米		817 kcal
	コロッケ		鶏肉	じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	15.7 %
	小松菜と海鮮炒め		むきえび いか	油 ごま油	小松菜 玉ねぎ	29.9 %
	ミニトマト <small>理科コラボ 植物の分類</small>				ミニトマト <small>旬の食材</small>	
	丸ごとわかめスープ		鶏肉 豆腐 わかめ 茎わかめ めかぶ	ごま油	人参 小松菜 長ねぎ	
6 木	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉 とりひき肉 ベーコン	スパゲッティ 油	人参 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ たまねぎ エリンギ	744 kcal
	ブレンオムレツ <small>国語科コラボ 「握手」</small>		卵 牛乳 生クリーム	砂糖		17.5 %
	マセドアンサラダ			じゃがいも 蜂蜜 砂糖 油	人参 きゅうり ホールコーン	31.2 %
	冷凍みかん(予定)				冷凍みかん	
7 金	麦ご飯	○		米 麦		759 kcal
	昆布の佃煮 <small>かみかみ献立</small>		昆布	砂糖 ごま		14.8 %
	焼きししゃも		ししゃも			31.4 %
	揚げ出し豆腐		豆腐	小麦粉 片栗粉 砂糖 油	大根	
	かみかみ和え		さきいか 茎わかめ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 キャベツ	
	大きめ野菜の豚汁		豚肉 みそ	油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう 長ねぎ 大根	
10 月	梅わかごはん <small>入梅(11日)</small>	○	炊き込みわかめ	米 麦	ねり梅	749 kcal
	いわし竜田揚げ		いわし	片栗粉 油	生姜	16.0 %
	五色煮		油揚げ 高野豆腐	こんにゃく 砂糖 油	人参 ごぼう 大根 干し椎茸	33.4 %
	ごま酢あえ			片栗粉 ごま油 ごま	小松菜 キャベツ	
11 火	チキンピリヤニ(ネパール)	○	鶏肉 ヨーグルト	米 麦 油 オリーブ油	人参 ホールトマト にんにく 生姜 玉ねぎ ホールコーン	745 kcal
	タンドリーチキン(インド)		鶏肉 ヨーグルト		にんにく 玉ねぎ	17.6 %
	ビーンズサラダ <small>社会科コラボ アジア地域の料理②</small>		大豆 ひよこ豆	砂糖 油	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	30.7 %
	野菜スープ		ベーコン 鶏肉	油	人参 小松菜 セロリ 玉ねぎ キャベツ	
12 水	ソース焼きそば	○	豚肉	蒸し中華麺 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	747 kcal
	ポテトのチーズ焼き		ピザチーズ	じゃがいも 油		13.0 %
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	蜂蜜	みかん缶 もも缶 りんご缶	30.0 %
13 木	セサミトースト	○		食パン 砂糖 マーガリン ごま 練りごま		758 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉 大豆 ひよこ豆	じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	人参 ホールトマト にんにく 生姜 玉ねぎ	14.2 %
	何でも千切りサラダ		ひじき	砂糖 油	人参 小松菜 大根 キャベツ	33.4 %
	冷凍みかん(予定)				冷凍みかん	
14 金	五目チャーハン(中国)	○	豚肉 卵	米 麦 油 ごま油 ごま	生姜 長ねぎ ホールコーン	723 kcal
	大根もち(中国) <small>社会科コラボ アジア地域の料理③</small>		かつお節 さくらえび	米粉 白玉粉 砂糖 油	大根 長ねぎ	14.9 %
	中華スープ		鶏肉 豆腐 わかめ	油 ごま油	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	26.4 %
	小玉すいか(予定)				小玉すいか	

(裏面に続きます。)

17月	ごはん		米		753 kcal	
	魚の塩焼き	さば			19.9 %	
	じゃが芋のきんぴら	○	じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま	人参 ごぼう	26.4 %	
	むらこも汁 <small>嘉祥の日(16日)</small>	豆腐 卵	片栗粉	小松菜 長ねぎ		
	あじさいゼリー <small>国語科コラボ 「ゼラチン」</small>	ゼラチン 粉寒天	砂糖	紫キャベツ りんごジュース レモン汁		
18火	バインミー(ベトナム)	豚肉	ソフトフランスパン 砂糖 油	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ 大根	806 kcal	
	春巻き <small>社会科コラボ アジア地域の料理④</small>	○	豚肉 春雨 砂糖 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮 油 ごま油	人参 にんにく きくらげ 長ねぎ 玉ねぎ レモン汁	17.3 %	
	鶏肉のフォー(ベトナム)	鶏肉	フォー 油	人参 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ エリンギ もやし	32.7 %	
19水	大山おこわ(鳥取) <small>社会科コラボ 中国地方の料理</small>	油揚げ	米 もち米 砂糖	人参 干し椎茸 ごぼう わらび	719 kcal	
	鱈の香味焼き(岡山)	鱈	砂糖 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ	23.5 %	
	わけぎのぬた(広島)	○	みそ わかめ	こまつな わけぎ	26.8 %	
	けんちょう(山口)	豆腐	油	人参 ごぼう 大根		
	つみれ汁(鳥根)	とびうお 豆腐 みそ	砂糖 片栗粉	人参 いら 生姜 長ねぎ 大根		
20木	肉うどん <small>夏至(21日)</small>	豚肉 油揚げ	うどん 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 えのきたけ 大根 玉ねぎ 長ねぎ	808 kcal	
	肉まん	豚ひき肉 おから	小麦粉 強力粉 砂糖 片栗粉 油 ごま油	生姜 長ねぎ	17.1 %	
	野菜のごまあえ		砂糖 片栗粉 ごま	人参 小松菜 キャベツ	28.6 %	
	メロン(予定)			メロン		
21金	ししじゅうしい	豚肉 刻み昆布	米 麦 砂糖 油 ごま		775 kcal	
	きびなごのから揚げ	きびなご	片栗粉 小麦粉 油	生姜	18.8 %	
	もずく入り卵焼き <small>沖縄慰霊の日 (23日)</small>	卵 もずく	砂糖 油 ごま	人参	30.8 %	
	イナムドゥチ	豚肉 生揚げ みそ	こんにゃく	人参 小松菜 えのきたけ 大根		
	シークワサーゼリー	ゼラチン 粉寒天	砂糖	オレンジジュース シークワサーゼリー		
24月	フォカッチャ(イタリア)	ヨーグルト	強力粉 小麦粉 蜂蜜 砂糖 オリーブ油		854 kcal	
	ハニートースト <small>社会科コラボ ヨーロッパ地域の料理</small>		胚芽パン 蜂蜜 マーガリン		18.3 %	
	フィッシュ&チップス (イギリス)	○	ホキ	小麦粉 じゃがいも 油	32.4 %	
	ホルシチ(ウクライナ)	ベーコン 豚肉	砂糖 油	人参 トマトジュース にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ ビーツ		
25火	夏野菜カレーライス	豚肉 ピザチーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油	人参 かぼちゃ ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ なす ブルッキニ	835 kcal	
	カリカリ油揚げと 小松菜のサラダ	○	油揚げ	砂糖 油 ごま油	13.8 %	
	茹でとうもろこし <small>季節の料理</small>			とうもろこし <small>東京都産</small> <small>旬の食材</small>	31.6 %	
26水	ごはん		米		799 kcal	
	かつおの磯揚げ(高知)	○	かつお 大豆 青のり <small>旬の食材</small>		20.6 %	
	ななあえ(ならえ)(徳島)	油揚げ	ごんにゃく 砂糖 油 ごま	人参 大根 れんこん 干し椎茸	27.6 %	
	芋炊き(愛媛) <small>社会科コラボ 四国地方の料理</small>	鶏肉 油揚げ	砂糖 里芋 油	小松菜 ごぼう エリンギ		
27木	豚肉とごぼうの混ぜご飯	豚肉 油揚げ	米 麦 しらたき 砂糖 油	人参 生姜 ごぼう	708 kcal	
	かつお節入り卵焼き	かつお節 卵	砂糖 油 ごま	人参	17.2 %	
	キャベツと小松菜の 辛子醤油	○		砂糖 片栗粉	小松菜 キャベツ	28.5 %
	筑前煮	鶏肉	里芋 砂糖 油	人参 生姜 ごぼう たけのこ れんこん		
	さくらんぼ(予定)				さくらんぼ	
28金	夏野菜かき揚げ丼	大豆 焼き竹輪	米 麦 赤米 きび 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	生姜 にがりり なす 玉ねぎ 大根 レモン汁	845 kcal	
	ポリポリきゅうり	○		砂糖 ごま油	にんにく 生姜 きゅうり	13.7 %
	ニラたまスープ	豆腐 卵 わかめ	片栗粉	人参 小松菜 ニラ 玉ねぎ	27.1 %	
	水無月 <small>夏趣しの祇(30日)</small>	小豆	小麦粉 上新粉 砂糖			

★材料の都合等により、献立・食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

給食回数 19回(米 13回 パン 3回 麺 3回)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均摂取量	779	16.6	29.6	388	119	3.5	3.7	338	0.49	0.64	39	2.6	8.7
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