



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			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				ミニトマト (旬の食材)	
	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	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	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	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	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)	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	砂糖 片栗粉	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 シークワサージュース	
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	人参 小松菜 キャベツ	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>	片栗粉 砂糖 油	生姜	20.6 %
	ななあえ(ならえ)(徳島)	油揚げ	こんにゃく 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 にがうり 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