



6月献立表



中野区立北中野中学校
6月給食回数 19回

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		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	金	五目うどん		黒砂糖蒸しパン 和風ツナサラダ 甘夏みかん	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 卵 まぐろ(油漬) 調理用牛乳	うどん 小麦粉 砂糖 油	人参 大根 菊 ねぎ キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ 甘夏みかん	740	26.9	23.8
4	月	ご飯		あじの南蛮漬け いんげん入りごま和え にら玉味噌汁	牛乳 あじ 豆腐 だし煮干 卵 味噌	米 でん粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ねぎ さやいんげん もやし えのきたけ にら	776	33.1	23.1
5	火	ミルクパン		ポテトグラタン バジルサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ ベーコン 調理用牛乳	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ピーマン にんにく 人参 セロリー トマト缶 トマトピューレ	848	31.6	33.4
6	水	蕎麦ご飯		蕎麦の生姜煮 野菜のおかか和え 味噌汁	油揚げ 牛乳 いわし かつお節 だし煮干 豆腐 味噌	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ふき 生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 えのきたけ	745	32.5	21.6
7	木	麦ご飯		アスパラの豚肉巻き 茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚肉 卵 だし煮干 豆腐 味噌 調理用牛乳	米 大麦 小麦粉 油 ごま油	グリーンアスパラガス もやし 人参 きゅうり コーン缶 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	818	30.1	28.5
8	金	オムライス		じゃこ入りピーンズサラ ダ 野菜スープ ジュースフルーツ	鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこめ 調理用牛乳	米 バター 砂糖 油 じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり 枝豆 人参 セロリ もやし 小松菜 シュールフルーツ	770	29.4	23.3
11	月	ご飯		豚肉の柳川風 野菜の塩風味 味噌汁 さくらんぼ	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば きゅうり キャベツ 大根 さやえんどう さくらんぼ	809	34.2	23.8
14	木	ご飯		豚肉の生姜焼き 野菜のごま和え みそけんちん汁 ジュースフルーツ	牛乳 豚肉 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	生姜 ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ ジュースフルーツ	775	35.0	25.7
15	金	焼きそば		じゃが芋のから揚げ 水菜とツナのお和え物 そら豆の塩茹で	豚肉 いか 海老 牛乳 まぐろ(油漬)	油 中華めん じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ 菊 椎茸 キャベツ もやし ピーマン 水菜 きゅうり そら豆	739	31.6	28.6
18	月	パンズパン		かぼちゃのコロッケ コールスローサラダ チンゲンサイとしめじの スープ	牛乳 豚挽き肉 脱脂粉乳 卵 鶏肉	パンズパン マッシュポテト 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご しめじ チンゲンサイ ねぎ	764	27.1	30.3
19	火	新生姜ご飯		魚の黄金焼き お浸し 昆布豆 昆布山すまし汁	だし昆布 牛乳 鮭 かつお節 大豆 昆布 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ わかめ	米 大麦 マヨネーズ 砂糖	生姜 もやし きゅうり 人参 菊 えのきたけ ねぎ ほうれん草	739	38.0	23.0
20	水	和風おろし スパゲッ ティ ご飯		ベーコンスティックパン じゃこ入りカラフルサラダ ミニトマト	まぐろ(油漬) のり 牛乳 ベーコン 卵 ちりめんじゃこ 調理用牛乳	油 スパゲッティ バター 砂糖 小麦粉	大根 キャベツ ピーマン きゅうり ミニトマト	812	30.9	30.9
21	木	ご飯		鶏肉のスタミナ焼き いんげんとコーンのソ テー 包みワタンスープ	牛乳 鶏肉 豚挽き肉	米 砂糖 油 ワタンの皮 ごま油	ねぎ にんにく さやいんげん コーン缶 生姜 人参 椎茸 菊 もやし 小松菜	779	30.6	24.8
22	金	ご飯		ししゃもの磯辺揚げ チンゲンサイのお浸し 肉じゃが	牛乳 ししゃも 卵 青のり かつお節 豚肉 竹輪 だし削り節	米 小麦粉 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ さやいんげん	795	26.4	24.9
25	月	ハニート ースト		ポークピーンズ チーズ入り茹で野菜 ジュースフルーツ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも バター 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり ジュースフルーツ	745	29.1	35.6
26	火	昆布ご飯		厚焼き卵 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	だし削り節 鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 豚挽き肉 卵 だし煮干 わかめ 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ もやし チンゲンサイ 生姜 さやえんどう	761	30.5	26.4
27	水	カレーピ ラ フ		魚のムニエル きゅうりとトマトのココロ サラダ ジュリアンスープ	鶏肉 牛乳 鮭 豚肉	米 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース(冷凍) トマト きゅうり キャベツ セロリー	743	34.7	25.4
28	木	チリピー ンズ ライス		いかりフレンチサラダ メロン	豚挽肉 大豆 ひよこ豆 チーズ 牛乳 いか	米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり りんご メロン	765	26.8	20.9
29	金	高野豆腐 入りそぼ ろ ご飯		いかの七味焼き じゃが芋の千切り炒め たぬき汁 キャロットゼリー	鶏肉 高野豆腐 牛乳 いか だし削り節 さつま揚げ アガー	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも 七味唐辛子	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリーンピース(冷凍) にんにく ピーマン ごぼう 大根 菊 みかん	747	33.9	18.2

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。
 ※定期考査のため、12日(火)、13日(水)は給食はありません。
 ※1日(金)のうどん、15日(金)の中華麵、21日(木)のワタンの皮はそばと同じ製造ラインです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	772	31.2	22.3	373	121	2.7	3.8	292	0.46	0.61	42	3.4	5.8
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

季節の食材

アスパラガス いわし 新生姜 そら豆 鱈 メロン さくらんぼ

6月は雨が多く湿度が高くなり、雑菌が繁殖しやすくなります。いつも以上に手洗いをおこなってから給食を食べましょう！



お知らせ

4日(月)~19日(火)の10食で、
中野区の小中学校で残食率調
査をおこないます！しっかり食べ
ましょう☆