



6月献立表

中野区立北中野中学校
6月給食回数 16回

日	曜日	献立名	牛乳	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
				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			
5	水	ふきごはん ししゃもの和風マリネ かみかみサラダ 根菜たっぷり汁		油揚げ 桜えび ししゃも するめ だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 白ごま 揚げ油 でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 油 ごんにやく	ふき 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 蓮根 人参 大根 長ねぎ 小松菜	830	34.7	27.1
6	木	キムチチャーハン じゃがツナチヂミ 豆もやしのナムル わかめスープ <small>給食世界ツアー 韓国</small>		豚肉 ツナ缶 わかめ 豆腐	米 麦 油 白ごま ごま油 小麦粉 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま油	白菜キムチ 人参 ビーマン 長ねぎ たら 大豆もやし 青梗菜 生姜 にんにく 生姜 人参 えのきだけ 長ねぎ	831	28.8	22.6
7	金	きのこの和風スパゲッティ コーンサラダ チーズケーキ		ベーコン 鶏肉 のり クリームチーズ 鶏卵 生クリーム	スパゲッティ 油 砂糖 バター 砂糖 油 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ えのきだけ マッシュルーム ほうれん草 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ホールコーン レモン	894	28.8	42.7
10	月	ごまごはん 鶏肉のスタミナ焼き 中華風卵スープ ニラ入り野菜ソテー		鶏肉 ベーコン 豆腐 鶏卵 ハム	米 麦 白ごま 黒ごま 砂糖 油 じゃが芋 でん粉 油	生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 たら	801	34.4	29.3
11	火	梅ごはん アジフライ 茗荷ときゅうりの和え物 吉野汁		あじ 鶏卵 花かつお だし削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐	揚げ油 小麦粉 パン粉 ごんにやく でん粉	梅干し ゆかり きゅうり キャベツ 茗荷 レモン 生姜 干し椎茸 人参 長ねぎ	801	36.2	23.9
14	金	ごはん 生揚げと野菜の煮物 もやしのごま酢和え メロン		豚肉 焼き竹輪 生揚げ	米 油 ごんにやく じゃが芋 砂糖 でん粉 白ごま 砂糖	人参 たけのこ 干し椎茸 グリンピース もやし きゅうり 人参 メロン	846	30.7	22.7
17	月	ジャンバラヤ 白身魚のムニエル トマトと卵のスープ バジピンズマリネ		鶏肉 ウィナー ホキ ベーコン 鶏卵 大豆 青大豆	米 麦 油 油 バター 小麦粉 油 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン 玉ねぎ トマト ほうれん草 きゅうり 人参 蓮根 玉ねぎ	817	35.8	30.4
18	火	麦ごはん 和風おろしハンバーグ 大豆とポテトの磯辺揚げ みそ汁		豚肉 豆腐 調理用牛乳 鶏卵 大豆 あおのり だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 麦 油 生パン粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 揚げ油	玉ねぎ 大根 長ねぎ かぼちゃ 小松菜	892	37.0	30.7
19	水	うちなーすば(沖縄そば) フーリリチー サーターアンダギー		豚肉 だし削り節 かまぼこ ツナ缶 ベーコン 鶏卵 調理用牛乳	中華麺 砂糖 焼きふ 油 小麦粉 黒砂糖 油 揚げ油	長ねぎ 生姜 人参 青梗菜 人参 もやし 小松菜	908	36.5	36.8
20	木	わかめごはん 麻婆茄子豆腐 干切野菜の炒め物 宇和ゴールド		わかめ 豚肉 味噌 押し豆腐	麦 米 油 砂糖 でん粉 揚げ油 ごま油 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 たら 長ねぎ なす 大根 きゅうり 人参 宇和ゴールド	787	27.7	23.4
21	金	チリピンズライス フレンチサラダ 小玉すいか		ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 麦 バター 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトピューレ トマトジュース 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご 小玉すいか	873	27.8	22.5
24	月	2色サンド クラムチャウダー 10品目のサラダ		クリームチーズ あさり 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム 青大豆 ひじき ちりめんじゃこ	食パン 胚芽食パン グラニュー糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 白ごま マヨネーズ	ブルーベリージャム 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 バセリ ごぼう 人参 さやいんげん もやし キャベツ ホールコーン 玉ねぎ	801	30.0	32.8
★ 25	火	麦ごはん コーンコロッケ キャベツちりめん 五目汁		調理用牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 豆腐	米 麦 じゃが芋 乾燥マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 ごま油	ホールコーン 玉ねぎ 人参 人参 キャベツ もやし 人参 たけのこ しめじ 長ねぎ	847	27.1	22.6
★ 26	水	ごはん キムムッチ(ぶりかけ) おさかなシュウマイ 野菜のオイスター炒め チンゲン菜としめじのスープ		もみ海苔 鶏肉 鰯 鶏卵 豚肉 味噌 鶏肉 豆腐	米 ごま油 白ごま 三温糖 でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 生姜 にんにく 人参 にんにくの芽 たけのこ エリンギ キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 生姜 青梗菜	834	31.4	24.2
★ 27	木	高野豆腐入りそばろごはん いかの七味焼き じゃが芋とピーマンの千切り炒め 田舎汁 あじさいゼリー		鶏肉 高野豆腐 いか だし削り節 味噌 アガー 調理用牛乳	米 麦 油 砂糖 砂糖 ごんにやく 砂糖	生姜 人参 長ねぎ 干し椎茸 グリンピース 生姜 にんにく 長ねぎ ピーマン 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 ぶどうジュース	800	38.2	17.9
28	金	麦ごはん 揚げだし豆腐 ピリ辛ごんにやく みそ汁		押し豆腐 鶏肉 だし削り節 生揚げ わかめ 味噌	米 麦 でん粉 揚げ油 ごま油 砂糖 油 ごんにやく 砂糖 ごま油 白ごま	人参 たけのこ 干し椎茸 もやし 長ねぎ たら 生姜 大根 なめこ 長ねぎ	831	30.8	29.2

*食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

★2年生 職場体験のため給食はありません

	エネルギー kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	838	15.4	29.4	3.0	402	128	3.5	336	0.7	0.6	37	6.0
一食あたり基準	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5