



6月献立表

令和7年5月30日
中野区立中野東中学校
校長 津村 慶
栄養士

日	献立名	牛乳	食品名			1人ばく質 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		
2月	ご飯	○		米		750 kcal	
	親子煮		鶏肉 卵	砂糖	糸三つ葉 玉ねぎ	18.2 %	
	もやしと青菜のお浸し				人参 小松菜 もやし	28.8 %	
	みそ汁		豆腐 みそ わかめ		大根 玉ねぎ なす		
3火	五目チャーハン	○	豚肉 卵	米 麦 油 ごま油	生姜 長ねぎ ホールコーン	766 kcal	
	揚げ出し豆腐 中華あんかけ		豆腐 鶏肉	片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 キャベツ	14.7 %	
	大根ときゅうりの 中華風あえ物			砂糖 ごま油 ごま	大根 きゅうり	34.3 %	
	メロン(予定)				メロン		
4水	麦ご飯	○		米 麦		833 kcal	
	昆布佃煮 <small>食品ロス削減</small>		昆布	砂糖		17.6 %	
	焼きししゃも <small>かみかみ献立</small>		ししゃも			29.0 %	
	生揚げと野菜のそぼろ煮		鶏ひき肉 生揚げ	じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	人参 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース		
	大きめ野菜の豚汁 <small>かみかみ献立</small>		豚肉 みそ	じゃがいも 油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう 長ねぎ 大根		
5木	五目うどん	○	鶏肉 油揚げ	うどん 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 玉ねぎ えのきたけ 大根 長ねぎ	843 kcal	
	手作り肉まん		豚ひき肉 牛乳	小麦粉 砂糖 片栗粉 油	人参 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 ゆでたけのこ	17.5 %	
	ごぼうサラダ <small>かみかみ献立</small>			砂糖 油 ごま	人参 ごぼう ホールコーン キャベツ	24.9 %	
6金	大山おこわ(鳥取)	○	油揚げ	歯と 口 の 健 康 週 間	米 もち米 砂糖	人参 干し椎茸 ごぼう わらび	703 kcal
	さわらの香味焼き(岡山)		鯖	砂糖 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ	22.7 %	
	けんちょう(山口) <small>中国地方の料理</small>		豆腐	砂糖 油	人参 ごぼう 大根	25.6 %	
	つみれ汁(島根)		飛び魚すり身 鰯すり身 みそ	砂糖 片栗粉	人参 小松菜 生姜 長ねぎ 大根		
9月	ごはん	○		米		772 kcal	
	家常豆腐		豚肉 生揚げ みそ	砂糖 片栗粉 油	人参 にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ もやし	14.6 %	
	コーン入り粉吹芋			じゃがいも 油	ホールコーン	26.5 %	
	野菜のナムル			砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 もやし		
	冷凍みかん(予定)				冷凍みかん		
10火	梅わかごはん <small>入梅(11日)</small>	○	炊き込みわかめ	米 麦	ねり梅	717 kcal	
	いわし奄田揚げ		いわし	片栗粉 油	生姜	16.5 %	
	かみかみサラダ <small>かみかみ献立</small>		茎わかめ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 キャベツ	29.5 %	
	むらくも汁		豆腐 卵	片栗粉	小松菜 長ねぎ		
11水	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	706 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	18.2 %	
	ビーンズサラダ <small>アジア地域の料理</small>		大豆 ひよこ豆	砂糖 油	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	26.5 %	
	野菜スープ		鶏肉	油	人参 小松菜 セロリ 玉ねぎ キャベツ		
12木	ごはん	○		米		739 kcal	
	さばの塩焼き		鯖			18.1 %	
	じゃが芋のきんぴら			じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	にんじん ごぼう	20.9 %	
	みそ汁		油揚げ みそ わかめ	じゃがいも	小松菜 玉ねぎ		
	あじさいゼリー <small>季節の料理 嘉祥の日(16日)</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		
13金	バインミー(セルフザンド)	○	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	776 kcal	
	春巻き <small>アジア地域の料理 (ベトナム)</small>		鶏ひき肉	春巻きの皮 春雨 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	人参 にんにく きくらげ 長ねぎ 玉ねぎ	16.8 %	
	鶏肉のフォー		鶏肉	フォー 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ エリンギ	32.6 %	

(裏面に続きます。)

16月	キャロットライス	○	米 麦 油	人参	723 kcal	
	白身魚のピカタ		たら 卵 粉チーズ	小麦粉 砂糖 オリーブ油		20.0 %
	キャバツと大根のサラダ		油揚げ かつお節	砂糖 ごま油	人参 小松菜 大根葉 大根 キャバツ	24.1 %
	ミネストローネ		豚肉	じゃがいも マカロニ 砂糖 油	人参 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャバツ	
17火	ご飯	○	米		754 kcal	
	コロッケ		鶏ひき肉	じゃがいも 小麦粉 マッシュポテト パン粉 油	玉ねぎ	13.6 %
	小松菜と海鮮炒め		えび いか あさり	油 ごま油	小松菜 玉ねぎ	27.0 %
	ミニトマト				ミニトマト 旬の食材	
18水	シナモントースト	○	食パン 砂糖 バター		702 kcal	
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉 大豆 ひよこ豆	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	人参 ホールトマト にんにく 生姜 玉ねぎ	16.0 %
	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 キャバツ	33.8 %
19木	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 キャバツ もやし	722 kcal
	ポテトのチーズ焼き		ピザチーズ	じゃがいも パン粉 油		13.1 %
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ	みかん缶 パイン缶 もも缶	29.2 %
20金	フルコギ丼	○	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	725 kcal
	華風野菜			砂糖 ごま油	人参 にんにく 生姜 大根 きゅうり	15.2 %
	トックスーフ		鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 トック	人参 小松菜 大根 長ねぎ	27.9 %
	小玉すいか(予定)				小玉すいか	
23月	しじゅうしい	○	豚肉 刻み昆布	米 麦 砂糖 油 ごま		793 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	片栗粉 小麦粉 油	生姜	19.3 %
	もずくと野菜の和え物		もずく わかめ	砂糖 油	きゅうり もやし ホールコーン 玉ねぎ	29.8 %
	イナムドゥチ		豚肉 生揚げ みそ	こんにゃく	人参 小松菜 大根葉 えのきたけ 大根	
	シークワーサーゼリー		ゼラチン 粉寒天	砂糖	みかんジュース シークワーサージュース	
24火	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉 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 玉ねぎ エリンギ	779 kcal
	チーズオムレツ		卵 鶏ひき肉 ピザチーズ	砂糖 油	玉ねぎ	18.4 %
	マセドアンサラダ			じゃがいも 砂糖 はちみつ 油	人参 きゅうり ホールコーン	33.3 %
	冷凍みかん(予定)				冷凍みかん	
25水	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 スキニーニ	823 kcal
	何でもせん切りサラダ		ツナ ひじき	砂糖 油	人参 小松菜 大根 キャバツ	13.6 %
	茹でとうもろこし				とうもろこし 東京都産 旬の食材	29.4 %
26木	ご飯	○		米		811 kcal
	かつおの磯揚げ(高知)		かつお 大豆 青のり	片栗粉 砂糖 油	生姜	20.3 %
	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	28.2 %
	芋炊き(愛媛)		鶏肉 油揚げ	砂糖 里芋 油	小松菜 ごぼう エリンギ	
27金	ショートニングパン	○		ショートニングパン		719 kcal
	シェパースパイ		豚ひき肉 牛乳	じゃがいも 油 バター	人参 ホールトマト にんにく 玉ねぎ セロリ ホールコーン	14.9 %
	スコッチフロス		豚肉	麦 油	人参 小松菜 玉ねぎ かぶ 白菜 キャバツ	36.9 %
	ハニードレッシングサラダ			はちみつ 砂糖 油	人参 小松菜 ホールコーン キャバツ 大根	
30月	夏野菜かき揚げ丼	○	大豆 焼き竹輪	米 麦 赤米 小麦粉 きび 砂糖 片栗粉 油	生姜 なす 玉ねぎ にかうり 大根 レモン汁 旬の食材	805 kcal
	ポリポリきゅうり			砂糖 ごま油	にんにく 生姜 きゅうり	14.2 %
	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	26.4 %
	水無月		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 21回(米 15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	V A	V B 1	V B 2	V C	食塩相当量	食物繊維
	k c a l	%	%	m g	m g	m g	m g	μ g	m g	m g	m g	g	g
今月平均摂取量	760	16.8	28.8	389	116	3.5	3.6	304	0.46	0.62	40	2.5	8.9
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