



[6 月 給 食 献 立 表]



令和6年度

6月の給食目標 よい姿勢でよくかんで食べよう

中野区立明和中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 土	★体育祭 給食★ ピビンバ	○	豚肉, 豚肝臓 	米, 麦, ｷﾞﾗｰ油, 砂糖, ごま油, 白ごま	にんにく, 生姜, ぜんまい, 人参, 小松菜, 大豆もやし	酒, しょうゆ, 塩	730 kcal	
	パンサンスー		ハム	緑豆春雨, 砂糖, ごま油	キャベツ, 胡瓜, 人参, もやし, 生姜	酢, しょうゆ, 塩	27.2 g	
	豆乳ミルクゼリー		寒天, 豆乳, 豆乳クリーム, きな粉	砂糖, 黒砂糖				21.3 g
								2.4 g
4 火	焼肉丼	○	豚肉, 生揚げ	米, 麦, ｷﾞﾗｰ油, 白ごま	玉葱, 人参, しめじ, にんにく, 生姜, ニラ	しょうゆ, 酒, 本みりん	724 kcal	
	ひじきのサラダ		ひじき	砂糖, ｷﾞﾗｰ油	胡瓜, 人参, キャベツ, コーン	本みりん, しょうゆ, 酢	26.6 g	
	冷凍みかん				冷凍みかん			20.5 g
								2.0 g
5 水	★1年生 国語コラボ★ ご飯	○		米, 麦			845 kcal	
	大根葉のふりかけ		チリメンジャコ, かつお節	ｷﾞﾗｰ油, 白ごま, ごま油	大根葉	しょうゆ	31.6 g	
	揚げ出し豆腐のおろしかけ		豆腐	なたね油, でんぷん, 砂糖	大根	しょうゆ, 本みりん, だし昆布	31.0 g	
	チンゲン菜と豚肉のしょうゆ炒め		豚肉	ｷﾞﾗｰ油	チンゲン菜, 人参	しょうゆ, 本みりん	2.8 g	
	大根とわかめのみそ汁		みそ, わかめ, 油揚げ 		大根	宗田厚削り		
6 木	ポテトチーズパン	○	ベーコン, チーズ	食パン, ｷﾞﾗｰ油, じゃが芋	玉葱, コーン	塩, こしょう	730 kcal	
	チリコンカン		ベーコン, 豚肉, 金時豆, チーズ	ｷﾞﾗｰ油, バター, 小麦粉	にんにく, 玉葱, 人参, 生マッシュルーム, トマト, トマトピューレ	塩, こしょう, 赤ワイン, 鶏がら, ベイリーフ, ケチャップ, ソース, しょうゆ, チリパウダー	30.7 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん缶, 洋梨缶			27.6 g
								2.4 g
7 金	★まごわやさしいメニュー★ ご飯	○		米, 麦			721 kcal	
	鮭の塩麹焼き		鮭			しょうゆ, 塩麹, 本みりん, 料理酒	34.7 g	
	こんにやくと茎わかめの炒め煮		豚肉, 茎わかめ	ｷﾞﾗｰ油, 系こんにやく, 砂糖, ごま油	人参	料理酒, しょうゆ	19.2 g	
	青海苔粉ふき芋		青のり	じゃが芋		塩	2.7 g	
	ごまみそ汁		生揚げ, みそ	白ごま, 白ごま	玉葱, えのきだけ, 長葱	鰹厚削り節		
10 月	★入梅献立★ 梅胡麻ご飯	○	チリメンジャコ	米, 麦, 白ごま	カリカリ梅	酒	726 kcal	
	擬製豆腐		豆腐, 鶏肉, 卵	砂糖	干し椎茸, 長葱, 人参, 万能葱	椎茸戻し汁, 塩, しょうゆ, 酒	32.6 g	
	海苔酢和え		のり		小松菜, キャベツ, もやし	しょうゆ, 酢, 本みりん	23.4 g	
	小松菜とじゃがいものみそ汁		油揚げ, みそ	じゃが芋	えのきだけ, 小松菜, 長葱	鰹厚削り節	3.2 g	
11 火	★カミカミメニュー①★ 押し麦ごはん	○		米, 麦			729 kcal	
	鰯の生姜煮		いわし 	砂糖	生姜, 長葱	酒, 酢, しょうゆ, 本みりん	33.3 g	
	金平ごぼう			ごま油, こんにやく, 砂糖	ごぼう, 人参, 蓮根, さやいんげん	だし汁, しょうゆ, 本みりん, 一味唐辛子	18.1 g	
	呉汁		大豆, みそ	じゃが芋	大根, 人参, 玉葱, 長葱	宗田厚削り, 煮干削り	2.8 g	
12 水	★季節の献立★ キーマピーンズカレーライス	○	鶏肉, 鶏肝臓, 大豆, レンズ豆	米, 麦, ｷﾞﾗｰ油, 小麦粉, 砂糖	玉葱, にんにく, 生姜, セロリー, 人参, トマト缶	カレー粉, 鶏がら, 白ワイン, 赤ワイン, 塩, こしょう, オールスパイス(粉), ケチャップ, ソース, しょうゆ, ガラムマサラ	799 kcal	
	海藻サラダ		海藻ミックス	ごま油	キャベツ, 大根, コーン	酢, しょうゆ, 本みりん	29.0 g	
	食べ比べメロン				赤肉メロン, 青肉メロン			23.9 g
								2.8 g
13 木	押し麦ごはん	○		米, 麦			739 kcal	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, 青のり	なたね油, でんぷん		しょうゆ, 料理酒	28.2 g	
	炒り煮		生揚げ, 豚肉	ｷﾞﾗｰ油, ごま油, こんにやく, 砂糖	さやいんげん	しょうゆ, 酒, 本みりん	25.0 g	
	即席漬け			砂糖, ごま油	大根, 胡瓜, 大葉	酢, 塩, しょうゆ	2.7 g	
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐	ごま油, 板こんにやく	ごぼう, 人参, 大根, 長葱	しょうゆ, 塩, 料理酒, 鰹厚削り節		
14 金	ツナとキャベツのスパゲティ	○	ツナ水煮, ベーコン	スパゲティ, ｷﾞﾗｰ油, 砂糖	にんにく, 人参, 玉葱, キャベツ, 小松菜	塩, こしょう, しょうゆ, 本みりん, 白ワイン	715 kcal	
	ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆	砂糖, ｷﾞﾗｰ油	キャベツ, 人参, 小松菜, 玉葱	酢, しょうゆ, からし粉	33.5 g	
	チーズボンデケージョ		チーズ	じゃが芋, 小麦粉, でんぷん	枝豆	塩	19.8 g	
						3.1 g		

17月	かつおめし	かつお	米, 麦, なたね油, でんぶん, 砂糖, 白ごま	生姜	酒, 塩, しょうゆ, 本みりん	757 kcal
	野菜の土佐煮	鶏肉, 焼き竹輪, 粉かつお	キャノーラ油, こんにやく, じゃが芋, 砂糖	人参, たけのこ, 絹さや	鰹厚削り節, 本みりん, 酒, しょうゆ	30.0 g
	小松菜と豆腐のみそ汁	油揚げ, 豆腐, みそ		えのきだけ, 小松菜, 長葱	鰹厚削り節	21.2 g
	甘夏みかん			甘夏みかん		3.0 g
18火	ジャージャー麺	鶏肉, 鶏肝臓, みそ	中華麺, キャノーラ油, 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, たけのこ, 干し椎茸, もやし, 胡瓜	酒, 椎茸戻し汁, 一味唐辛子, テンメンジャン, しょうゆ, 水	794 kcal
	小松菜と豆もやしのナムル		ごま油, 白ごま	大豆もやし, 小松菜, にんにく	塩, しょうゆ	30.4 g
	南瓜蒸しケーキ	牛乳	小麦粉, 砂糖	かぼちゃ, かぼちゃ	ベーキングパウダー, 塩, アルミカップ(マドレーヌ)	20.8 g
						3.3 g
19水	★カミカミメニュー②★ カミカミ揚げ大豆ごはん	大豆, ひじき, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, なたね油, キャノーラ油, こんにやく, 砂糖	生姜, 人参, さやいんげん	しょうゆ, 酒, 本みりん, 塩, だし汁	728 kcal
	ツナ入り卵焼き	ツナ水煮, 卵	キャノーラ油	生姜, 玉葱, 人参	鰹厚削り節, しょうゆ, 料理酒, 塩, こしょう	33.1 g
	野菜のからし和え		砂糖	小松菜, キャベツ, 人参	しょうゆ, 酢, からし粉, 塩	25.8 g
	大きめ野菜の豚汁	豚肉, みそ, 豆腐	キャノーラ油, じゃが芋	人参, ごぼう, 大根, 長葱	鰹厚削り節, 料理酒	3.2 g
20木	ごはん		米, 麦			733 kcal
	アジフライ 梅ソースがけ	アジ	なたね油, 小麦粉, パン粉, パン粉, 砂糖	梅肉	塩, こしょう, しょうゆ, 酢	29.7 g
	練りごまあえ		白ごま, 砂糖	キャベツ, もやし, 小松菜	しょうゆ, 酒	21.1 g
	油揚げとえのきのみそ汁	油揚げ, みそ	じゃが芋	えのきだけ, 長葱	宗田厚削り, 煮干削り	2.3 g
21金	ごはん		米, 麦			770 kcal
	四川味噌豆腐	豚肉, 鶏肉, 鶏肝臓, みそ, 豆腐	ごま油, 砂糖, でんぶん	生姜, にんにく, 人参, たけのこ, 干し椎茸, ザーサイ, 長葱	鶏がら, 酒, 塩, しょうゆ, 一味唐辛子	34.7 g
	中華サラダ	ハム	砂糖, ごま油	胡瓜, 木耳, キャベツ	酢, しょうゆ, 塩	24.3 g
	じゃが芋と味の炒め物		キャノーラ油, じゃが芋, 白ごま	セロリー	塩, こしょう, しょうゆ	3.0 g
24月	★沖縄県郷土料理★ シシジュシー	豚肉, 昆布	米, キャノーラ油, 砂糖	人参, 干し椎茸	しょうゆ, 塩, 酒	735 kcal
	沖縄風天ぷら	しいら	小麦粉, なたね油	ニラ	料理酒, しょうゆ, 塩	36.7 g
	トウフチャンプルー	ツナ油漬, 豆腐, かつお節	キャノーラ油, ごま油	ゴーヤ, もやし, 人参	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	25.0 g
	もずくスープ	もずく		玉葱, 水菜	出し昆布, かつお節, 塩, しょうゆ, 本みりん	3.2 g
25火	★世界の料理 スペイン★ バエリア	えび, いか	米, バター, オリーブ油	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム缶, 赤ピーマン	塩, サフラン, こしょう, ターメリック, 白ワイン	720 kcal
	スペイン風オムレツ	ベーコン, 卵	キャノーラ油, じゃが芋, バター	にんにく, 玉葱, トマト, ピーマン	塩, こしょう, ケチャップ, 赤ワイン, ソース	32.0 g
	キャロットサラダ	ツナ水煮	キャノーラ油, 白ごま	人参, レモン果汁, らっきょう漬	しょうゆ, 穀物酢, 塩	23.1 g
	コシード	鶏肉, ひよこ豆		人参, 玉葱, キャベツ, 大根, セロリー, パセリ	鶏がら, 塩, 白ワイン, こしょう	2.8 g
26水	押し麦ごはん		米, 麦			740 kcal
	魚の南部焼き	さば	白ごま, 白ごま, 黒ごま		しょうゆ, 酒, 本みりん	32.4 g
	ナスの鍋しぎ	みそ	ごま油, 砂糖	ナス, 赤ピーマン, 黄ピーマン	しょうゆ, 酒, 本みりん	24.4 g
	香味和え(和)		砂糖, ごま油	もやし, 胡瓜, 人参	しょうゆ, 酢, 一味唐辛子	3.0 g
	そうめん汁	油揚げ	そうめん	人参, 小松菜	出し昆布, かつお節, 塩, しょうゆ, 本みりん	
27木	ハニーセサミトースト		食パン, バター, はちみつ, 白ごま		塩	711 kcal
	鶏肉と豆の煮込み	鶏肉, 白いんげん豆, 大豆, ひよこ豆	キャノーラ油, 小麦粉, じゃが芋	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, トマト缶, トマトピューレ, トマトペースト, エリンギ	白ワイン, ケチャップ, 鶏がら, 塩, こしょう, 赤ワイン	27.5 g
	洋風ピクルス		砂糖	大根, 胡瓜, 人参	酢, 塩	31.9 g
	甘夏みかん			甘夏みかん		1.5 g
28金	新生姜ごはん		米, 麦	新生姜	出し昆布, 酒, しょうゆ	805 kcal
	五目卵焼き	豚肉, ひじき, 卵	キャノーラ油, 砂糖	玉葱, 人参, グリンピース	酒, 塩, しょうゆ	33.4 g
	野菜のレモンじょうゆ和え		砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, レモン果汁	しょうゆ, 塩	22.6 g
	じゃが芋のカレー煮	豚肉	キャノーラ油, じゃが芋, こんにやく, 砂糖	玉葱, グリンピース	かつお節, 酒, しょうゆ, 塩, 本みりん, カレー粉	2.8 g

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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
今月平均摂取量	751	17.0	28.0	395	121	3.4	3.8	455	0.45	0.64	36	2.8	9.0