



# 6月献立表

中野区立第八中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー		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	kcal	たんぱく質 g	
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	うどん 小麦粉 砂糖 油	人参 大根 筍 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	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		鯛の生姜煮 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 系こんにやく 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	オムライス		じゃこ入りピーズサラ ダ 野菜スープ ジュシーフルーツ	鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ	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 キャベツ きゅうり 枝豆 人参 セロリー もやし 小松菜 ジュシーフルーツ	770	29.4	23.3
8	金	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	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
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
12	火	新生姜ご飯		魚の黄金焼き お浸し 昆布豆 具沢山すまし汁	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 筍 えのきたけ ねぎ ほうれん草	739	38.0	23.0
13	水	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
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 ジュシーフルーツ	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 ジュシーフルーツ	775	35.0	25.7
15	金	焼きそば		じゃが芋のから揚げ 水菜とツナの和え物 そら豆の塩茹で	豚肉 いか 海老 牛乳 まぐろ	油 中華めん じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 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	ご飯		ニラ入り麻婆豆腐 キャベツの甘酢かけ ゴマポテト	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 にら ねぎ キャベツ	840	33.5	25.0
19	火	梅若ご飯		鯖の文化干し 切干大根の炒め煮 豆腐団子汁 ジュシーフルーツ	わかめ 牛乳 塩さば さつま揚 げ 豆腐 だし昆布 だし削り節 鶏肉 油揚げ	米 大麦 油 砂糖 白玉粉	梅漬け 切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 ジュシーフルーツ	869	36.5	25.8
20	水	和風おろし スパゲッ ティ		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 のり 牛乳 ベーコン 卵 ちりめんじゃこ	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 包みワンタン	牛乳 鶏肉 豚挽き肉	米 砂糖 油 ワンタンの皮 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 筍 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 系こんにやく 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	蜂蜜トース ト		ポークピーズ チーズ入り茹で野菜 ジュシーフルーツ	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 ジュシーフルーツ	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ロコロサラ 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 トマト きゅうり キャベツ セロリー	743	34.7	25.4
28	木	ご飯		生揚げと海老の炒め煮 わかめサラダ メロン	牛乳 生揚げ 海老 わかめ	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	人参 椎茸 筍 キャベツ さやいんげん きゅうり もやし コーン缶 玉ねぎ メロン	781	31.3	22.7
29	金	高野豆腐 入りそばろ ご飯		いかの七味焼き じゃが芋とピーマンの千切り炒め 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	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリーンピース にんにく ピーマン ごぼう 大根 筍 みかん	747	33.9	18.2

	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	781	31.8	22.5	383	132	2.9	3.8	279	0.45	0.61	42	3.4	5.6
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

※献立の食材は、物資購入等の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。  
 ※8日「カミカミデー」噛みごたえのある食材をつかっています。よく噛んで食べましょう。