



# 6月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立牛込第一中学校

| 実施日 |   |    | 献立名   | 材料名   |   |   | 栄養価                |
|-----|---|----|---|---|---|---|--------------------|
| 日   | 曜 | 牛乳 |   | 血や筋肉のもとになるもの                                      | 熱や力のもとになるもの   | 体の調子をよくするもの   | エネルギー<br>たんぱく質     |
| 2   | 火 | ○  | ハヤシライス<br>海藻サラダ<br>りんご                            | 牛乳,豚かた肉,海草ミックス(乾),<br>ちりめんじゃこ                     | 米,油,バター,小麦粉,さとう,<br>ごま                              | にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,<br>マッシュルーム缶,しょうが,ホールトマト,パセリ,<br>もやし,キャベツ,こまつな,りんご                      | 781 kcal<br>28.0 g |
| 3   | 水 | ○  | ソース焼きそば<br>キムチスープ<br>黒蜜きな粉餅                       | 牛乳,豚肉,あおのり,卵,豆腐,<br>きな粉                           | 油,むし中華めん,じゃがいも,<br>でんぷん,ごま,白玉粉,さとう,<br>黒砂糖          | にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,みずな,<br>白菜キムチ,長ねぎ  | 760 kcal<br>34.0 g |
| 4   | 木 | ○  | ご飯 手作りふりかけ<br>太刀魚の照り焼き<br>かみかみ和え 豚汁【かみかみ献立】       | 牛乳,ちりめんじゃこ,粉かつお,<br>たちうお,刻み昆布,みそ,<br>するめいか,豚肉,豆腐  | 米,麦,ごま,さとう,でんぷん,<br>油,じゃがいも                         | しょうが,切干し大根,きゅうり,にんじん,キャベツ,<br>ごぼう,長ねぎ,こまつな  | 780 kcal<br>33.9 g |
| 5   | 金 | ○  | チリソースサンド<br>シーフードチャウダー<br>ツナサラダ                   | 牛乳,豚肉,豚レバー,大豆,豆乳,<br>ベーコン,あさり,えび,いか,<br>生クリーム,ツナ缶 | コッペパン,油,バター,米粉,<br>じゃがいも,さとう,ごま                     | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,セロリー,<br>パセリ,こまつな,キャベツ,もやし   | 755 kcal<br>37.8 g |
| 8   | 月 | ○  | ねぎ塩豚丼<br>春雨スープ<br>メロン                             | 牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐                                       | 米,麦,油,さとう,でんぷん,ごま,<br>はるさめ                          | にんにく,長ねぎ,もやし,にら,レモン(果汁),<br>しょうが,にんじん,きくらげ,チンゲンサイ,メロン                                       | 760 kcal<br>31.0 g |
| 9   | 火 | ○  | ご飯 ししゃものごま揚げ<br>春雨と野菜の炒め物<br>野菜入りかきたま汁            | 牛乳,ししゃも,豚肉,豆腐,卵                                   | 米,麦,小麦粉,ごま,油,さとう,<br>でんぷん                           | しょうが,にんにく,たまねぎ,きくらげ,にんじん,<br>えのきたけ,こまつな   | 755 kcal<br>32.1 g |
| 10  | 水 | ○  | スパゲッティミートソース<br>カラフルサラダ<br>キャラメルポテト               | 牛乳,ベーコン,豚肉,豚レバー,<br>レンズまめ                         | スパゲッティ,油,さとう,<br>さつまいも,バター                          | にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,りんご<br>マッシュルーム缶,ホールトマト,パセリ,もやし,<br>キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン                | 820 kcal<br>28.8 g |
| 11  | 木 | ○  | 梅じゃこご飯 肉豆腐<br>野菜のごま和え<br>あじさいゼリー【入梅献立】            | 牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉,豆腐                                  | 米,白ごま,油,さとう,三温糖                                     | 梅干し,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,<br>キャベツ,もやし,こまつな,りんごジュース,<br>ぶどうジュース                                  | 755 kcal<br>31.3 g |
| 12  | 金 | ○  | ココアパン<br>アスパラとポテトのグラタン<br>ABCマカロニスープ              | 牛乳,ベーコン,豆乳,チーズ,<br>豚肉,ひよこまめ                       | ココアパン,じゃがいも,米粉,<br>バター,油,ABCマカロニ                    | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,<br>グリーンアスパラガス,にんにく,しょうが,<br>キャベツ,こまつな                                   | 762 kcal<br>30.8 g |
| 15  | 月 | ○  | ごまだれうどん<br>大豆と芋の青のり揚げ<br>抹茶と甘納豆の米粉蒸しパン            | 牛乳,豚肉,みそ,大豆,あおのり,<br>豆乳                           | 冷凍うどん,油,三温糖,甘納豆<br>でんぷん,ごま,じゃがいも,<br>さとう,米粉,コーンスターチ | はくさい,もやし,にんじん,こまつな,にんにく,<br>しょうが,たまねぎ,長ねぎ,抹茶  | 803 kcal<br>30.1 g |
| 16  | 火 | ○  | 天井(かます・かぼちゃ)<br>吉野汁<br>さくらんぼ                      | 牛乳,かます,卵,鶏肉,豆腐                                    | 米,麦,油,小麦粉,さとう,<br>こんにゃく,でんぷん                        | かぼちゃ,だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな,<br>さくらんぼ   | 789 kcal<br>27.9 g |
| 17  | 水 | ○  | ビビンバ丼<br>わかめスープ<br>すいか                            | 牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,<br>乾燥わかめ                             | 米,油,さとう,ごま,じゃがいも                                    | にんにく,しょうが,たまねぎ,りんご,こまつな,<br>にんじん,もやし,だいずもやし,長ねぎ,すいか   | 763 kcal<br>29.8 g |
| 18  | 木 | ○  | セサミトースト<br>トマトシチュー<br>スタミナサラダ                     | 牛乳,豚肉,いんげんまめ,豆乳                                   | 胚芽食パン,バター,米粉,<br>はちみつ,油,さとう,じゃがいも                   | にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,<br>たまねぎ,ホールトマト,さやいんげん  | 766 kcal<br>34.0 g |
| 19  | 金 | ○  | 赤飯 鶏肉のから揚げ<br>じゃがいもきんぴら<br>お祝いすまし汁【開校記念日献立】       | 牛乳,ささげ,鶏肉,豆腐,なると,<br>乾燥わかめ                        | 米,ごま,油,でんぷん,小麦粉,<br>じゃがいも,さとう                       | しょうが,にんじん,さやいんげん,だいこん,<br>長ねぎ,こまつな  | 756 kcal<br>29.2 g |
| 22  | 月 | ○  | 中華丼<br>ピリ辛サラダ<br>フルーツポンチ                          | 牛乳,豚肉,いか,あさり,鶏肉                                   | 米,油,でんぷん,さとう  | にんにく,しょうが,長ねぎ,干しいたけ,にんじん,<br>たけのこ(水煮),たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ,<br>もやし,キャベツ,きゅうり,パイン缶,りんご缶,<br>みかん缶 | 761 kcal<br>32.4 g |
| 23  | 火 | ○  | タコライス<br>アーサー汁<br>サーターアンダギー【沖縄献立】                 | 牛乳,豚肉,大豆,豆腐,あおさ,卵                                 | 米,麦,油,でんぷん,小麦粉,<br>黒砂糖,さとう                          | しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,<br>ホールトマト,ピーマン,えのきたけ,長ねぎ,<br>こまつな                                 | 808 kcal<br>27.6 g |
| 24  | 水 | ○  | カレーライス<br>じゃこと枝豆のサラダ<br>メロン                       | 牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ                                     | 米,麦,油,じゃがいも,はちみつ,<br>バター,小麦粉,さとう,ごま                 | にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,<br>ホールトマト,りんご,こまつな,キャベツ,もやし,<br>えだまめ,メロン                          | 778 kcal<br>28.3 g |
| 25  | 木 | ○  | いわしのかば焼き丼<br>磯お浸し<br>呉汁                           | 牛乳,いわし,のり,鶏肉,大豆,<br>みそ,油揚げ                        | 米,麦,油,でんぷん,小麦粉,<br>さとう,じゃがいも                        | しょうが,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,<br>ごぼう,だいこん,長ねぎ  | 770 kcal<br>31.4 g |
| 26  | 金 | ○  | ジャージャー麺<br>ツナと青大豆のサラダ<br>セサミブラマンジェ                | 牛乳,豚肉,八丁みそ,みそ,ツナ,<br>青だいず,豆乳,生クリーム                | 生中華めん,油,さとう,でんぷん                                    | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,長ねぎ<br>干しいたけ,もやし,だいこん,こまつな  | 771 kcal<br>32.1 g |
| 29  | 月 | ○  | キムチチャーハン<br>春雨サラダ<br>ウェーブワンタンスープ                  | 牛乳,豚肉,卵,ハム,乾燥わかめ                                  | 米,麦,油,白ごま,さとう,<br>はるさめ,ウェーブワンタン                     | にんじん,白菜キムチ,ピーマン,キャベツ,<br>きゅうり,もやし,にんにく,しょうが,たまねぎ,<br>長ねぎ,ほうれんそう                             | 777 kcal<br>30.0 g |
| 30  | 火 | ○  | ご飯 ひじきのふりかけ<br>いかのピリ辛焼き<br>切干大根の煮つけ<br>かぼちゃのすいとん汁 | 牛乳,芽ひじき,いか,油揚げ,<br>豚肉,みそ                          | 米,麦,油,三温糖,白ごま,さとう,<br>小麦粉                           | にんにく,しょうが,長ねぎ,切干し大根,にんじん,<br>こまつな,かぼちゃ,たまねぎ,だいこん,<br>えのきたけ                                  | 767 kcal<br>32.5 g |

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

## 6月は食育月間です!

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



|                  |     |      |
|------------------|-----|------|
| 6月分 1日あたりの平均     | 774 | 31.1 |
| 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 830 | 33.0 |

