

6月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立牛込第三中学校

| 実施日 | 献立名 | 材 料 名 | | | 栄 養 価 |
|------|---|---|---|--|---------------------------------------|
| | | 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 | |
| 1 月 | 深川めし 牛乳 スタミナ塩ちゃんこ 芋ようかん | 牛乳, あさりむきみ, 油揚げ, 鶏肉, 生揚げ, スキムミルク, 粉寒天 | 精白米, 米粒麦, 油, さとう, さつまいも | しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, にんにく, だいこん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな | 809 kcal 32.3 g 18.3 g 2.9 g |
| 2 火 | ジャージャー麺 牛乳 いもフライ カルピスゼリー | 牛乳, 豚肉, 鶏肉, レンズまめ, みそ, 八丁みそ, 粉寒天 | 油, 中華めん, さとう, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉 | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな, みかん缶 | 803 kcal 30.8 g 27.0 g 3.0 g |
| 3 水 | 豚肉のうま煮丼 牛乳 キャベツとコーンのサラダ 果物【小玉すいか】 | 牛乳, 豚かた肉 | 精白米, 米粒麦, 油, つきこんにやく, さとう | しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, はくさい, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, ホールコーン, 小玉すいか | 769 kcal 25.3 g 18.2 g 2.2 g |
| 4 木 | ジャンバラヤ 牛乳 ポテト入りオムレツ 野菜スープ | 牛乳, 豚肉, ベーコン, ウィンナー, 鶏肉, カットチーズ, 鶏卵, 調理用牛乳 | バター, 精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, さとう | トマトジュース, にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, こまつな, ホールコーン, パセリ | 816 kcal 31.5 g 33.6 g 3.5 g |
| 5 金 | ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 肉じゃが煮 大根とツナの和え物 | 牛乳, 豚肉, ツナ, ひじき, 粉かつお | 精白米, 油, つきこんにやく, じゃがいも, さとう, 油 | にんじん, たまねぎ, さやいんげん, こまつな, キャベツ, だいこん | 795 kcal 28.7 g 20.0 g 2.8 g |
| 6 土 | ドライカレー 牛乳 フライドチキン ピクルス 冷凍みかん 【運動会】 | 牛乳, 豚肉, 鶏肉, レンズまめ | 精白米, 米粒麦, 油, 小麦粉, でんぷん, 米粉, さとう | しょうが, にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, ピーマン, だいこん, きゅうり, 冷凍みかん | 864 kcal 34.9 g 28.3 g 3.1 g |
| 9 火 | タコライス 牛乳 ジャークチキン コロコロポテト 冷凍パイ (運動会予備日) | 牛乳, 豚肉, カットチーズ, 鶏肉 | 精白米, 米粒麦, 油, 米粉, ワンタンの皮, じゃがいも | にんじん, キャベツ, しょうが, にんにく, セロリ, たまねぎ, ピーマン, 冷凍パイ | 803 kcal 33.5 g 23.3 g 3.1 g |
| 10 水 | 枝豆じゃごごはん 牛乳 豆アジのから揚げ からし和え すまし汁【芒種の頃の献立です】 | 牛乳, 出し昆布, 塩昆布, ちりめんじゃこ, 豆あじ, ツナ, 豆腐 | 精白米, 米粒麦, 油, でんぷん, さとう | むきえだまめ, しょうが, こまつな, キャベツ, だいこん, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ | 767 kcal 36.8 g 22.2 g 2.5 g |
| 11 木 | いわしのかば焼き丼 野菜の梅和え みそ汁 あじさいゼリー 【入梅の頃の献立です】 | 牛乳, いわし, 刻み昆布, ちりめんじゃこ, みそ, わかめ, 粉寒天 | 精白米, 米粒麦, 油, でんぷん, さとう | しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, 切干し大根, ねり梅, だいこん, 長ねぎ, ぶどうジュース | 805 kcal 27.4 g 21.2 g 3.2 g |
| 12 金 | ごはん 牛乳 車麩と野菜のうま煮 和風サラダ | 牛乳, 鶏肉, わかめ | 精白米, 油, こんにやく, じゃがいも, さとう, 焼きふ(車ふ) | ごぼう, にんじん, しょうが, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, もやし | 770 kcal 24.8 g 17.4 g 2.7 g |
| 15 月 | 黒糖きな粉揚げパン 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ | 牛乳, きな粉, 鶏肉, 大豆, ツナ | 油, コッペパン, 黒砂糖, さとう, じゃがいも | ごぼう, にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, ホールコーン | 764 kcal 31.2 g 30.4 g 3.3 g |
| 16 火 | 鶏南蛮うどん 牛乳 めた風あえ物 まんじゅう | 牛乳, 油揚げ, 鶏肉, あずき, かまぼこ, わかめ, みそ | 冷凍細うどん, さとう, 小麦粉, 黒砂糖, 油 | にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな, だいこん, みょうが | 773 kcal 29.5 g 18.3 g 3.2 g |
| 19 金 | 豚キムチ丼 セレクトドリンク チョレギサラダ トックスープ ゆず茶ゼリー 【セレクトドリンクです♪】 | ②コーヒー牛乳, 豚肉, わかめ, 粉寒天 | 精白米, 米粒麦, ごま油, 油, さとう, でんぷん, トック | ④りんごジュース, ④オレンジジュース, ④ぶどうジュース, しょうが, たまねぎ, こまつな, にんじん, もやし, 白菜キムチ, たら, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんにく, だいこん, ゆずジャム, レモン(果汁) | 788 kcal 24.0 g 13.7 g 3.4 g |
| 22 月 | ガリバトースト 牛乳 豆のトマトシチュー にんじんドレッシングサラダ | 牛乳, 豚かた肉, 金時豆 | 食パン, バター, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう | パセリ, にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, セロリ, ホールトマト, キャベツ, ホールコーン | 747 kcal 24.4 g 32.1 g 3.2 g |
| 23 火 | シンジュシー 牛乳 鶏肉のあおさ天ぷら イナムドゥチ汁 | 牛乳, 豚肉, 刻み昆布, さつま揚げ, 鶏肉, あおさ, かまぼこ, みそ, 生揚げ | 精白米, もち米, 油, 小麦粉, こんにやく | にんじん, さやいんげん, しょうが, にんにく, たまねぎ, だいこん, こまつな | 796 kcal 38.2 g 30.0 g 3.6 g |
| 24 水 | ごはん 牛乳 魚の香味焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 | 牛乳, さわら, 油揚げ, 豆腐, みそ, わかめ | 精白米, さとう, ごま油, 油 | にんにく, しょうが, 長ねぎ, 切干し大根, にんじん, こまつな, えのきたけ | 786 kcal 34.6 g 23.8 g 2.6 g |
| 25 木 | スパゲティナポリタンソース 牛乳 スコッチブロス フルーツヨーグルト | 牛乳, ベーコン, 豚肉, レンズまめ, 鶏肉, プレーンヨーグルト | スパゲッティ, 油, オリーブ油, じゃがいも, 押麦 | にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, ピーマン, 長ねぎ, キャベツ, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶 | 783 kcal 32.2 g 22.9 g 3.2 g |
| 26 金 | とり飯 牛乳 クラムビーンズサラダ 豚汁 | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, あさりむきみ, 大豆, 豚肉, 豆腐, みそ | 精白米, 米粒麦, 油, さとう, 揚げ油, でんぷん, こんにやく, じゃがいも | しょうが, 干し椎茸, にんじん, さやいんげん, キャベツ, もやし, ごぼう, たまねぎ, だいこん, 長ねぎ | 785 kcal 30.2 g 26.4 g 3.4 g |
| 29 月 | ミーゴレン風焼きそば 牛乳 ルンビアゴレン ソトアヤム 【インドネシア料理の献立です】 | 牛乳, 鶏肉, いか, あさりむきみ, むきえび | むし中華めん, 油, さとう, でんぷん, 春巻きの皮, 小麦粉, ごま油 | トマト, 赤たまねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, キャベツ, こまつな, もやし, セロリ, 小ねぎ, レモン | 788 kcal 39.8 g 27.6 g 4.1 g |
| 30 火 | 木の葉丼 牛乳 糸寒天のサラダ 水無月風ゼリー 【夏越の祓の献立です】 | 牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 油揚げ, 卵, 糸寒天, 粉寒天, 調理用牛乳 | 精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん, 油, 甘納豆 | しょうが, にんじん, たまねぎ, 葉ねぎ, もやし, こまつな, キャベツ | 789 kcal 27.2 g 21.5 g 2.4 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。

◎6/19はセレクトドリンクです。事前に選んだ飲み物を受け取ります。

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 一日あたりの平均 | 790 | 30.9 |
| 中学生 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 830 | 33.0 |

