



令和8年6月分献立表

(給食実施回数 21回)

北本市教育委員会
北本市立東中学校

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務9品目	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
1(月)	ご飯		米				795	34.9
	牛乳	牛乳			乳			
	チンジャオロース	豚肉	片栗粉 菜種油 米油 ごま油	ピーマン 人参 玉ねぎ 菊 生姜 にんにく	日本酒 醤油 中華だし 塩 オイスターソース みりん	小麦		
2(火)	豆腐の五目スープ	鶏肉 卵 豆腐	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ たら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵	811	34.1
	トマトスパゲッティ	豚肉	スパゲッティ オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ トマト オレガノ	ケチャップ ウスターソース ワイン スープストック 塩 胡椒 唐辛子	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
3(水)	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 ごま	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん	カレー粉 日本酒 醤油	小麦	833	30.2
	キャベツの味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌		キャベツ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) みりん 塩	小麦		
	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油 バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	スープストック 日本酒 塩 胡椒 醤油	小麦 乳		
4(木)	牛乳	牛乳				乳	909	35.5
	チキンナゲット②	チキンナゲット				小麦		
	ツナサラダ	鮪油揚げ		キャベツ とうもろこし		小麦		
5(金)	小松菜豚味噌丼	豚肉 味噌	米	生姜 にんにく 小松菜 人参 干し椎茸 切り干し大根	中華だし 醤油 みりん 日本酒	小麦	783	27.7
	牛乳	牛乳				乳		
	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
8(月)	ご飯		米				767	35.3
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 味噌	米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ トマト	中華だし 日本酒 塩 胡椒 醤油 みりん	小麦		
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ たら にんにく	塩こうじ 塩 胡椒 日本酒 中華だし			
9(火)	蜂蜜パン		蜂蜜パン			小麦	834	33.1
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ	米油 砂糖	玉ねぎ 人参	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン	小麦		
	ブロccoliサラダ			ブロccoli キャベツ 人参 とうもろこし				
10(水)	きつねうどん	油揚げ 鶏肉	地粉うどん	人参 小松菜 干し椎茸 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 日本酒 塩 醤油 みりん	小麦	899	32.1
	牛乳	牛乳				乳		
	味噌ポテト	味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦		
11(木)	じゃこ梅ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま	梅			794	28.9
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 菊 干し椎茸 生姜 いんげん	日本酒 醤油 みりん	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油	人参 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
12(金)	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 小麦	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく 枝豆	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルー 胡椒	小麦 乳	880	31.9
	牛乳	牛乳				乳		
	コンソメスープ	ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
16(火)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	827	32.8
	揚げなすのトマト煮	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	なす にんにく 生姜 ピーマン トマト	日本酒 塩 カレー粉 スープストック みりん	乳		
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
17(水)	ご飯		米				820	39.2
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖のガーリック焼き	鯖 油揚げ	米油 砂糖	こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油 塩	小麦		

18(木)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 米油 ごま油 砂糖	人参 菊 枝豆	中華だし 日本酒 塩 胡椒 醤油	小麦	778	26.3				
	牛乳	牛乳				乳						
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 白菜キムチ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)							
19(金)	豆腐のそぼろ丼	鶏肉 豆腐 鰹節	米				850	32.1				
	牛乳	牛乳				乳						
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦						
22(月)	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 菊 干し椎茸 生姜 いんげん	日本酒 醤油 スープストック みりん	小麦	783	31.1				
	スンドゥブ	豚肉 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ たら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 乳 卵						
	シューガートースト		食パン 砂糖 マーガリン			小麦						
23(火)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン ケチャップ ウスターソース		878	37.3				
	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳						
	担々豆腐麺	豚肉 豆腐 大豆	中華麺 ごま油 片栗粉 ごま	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 塩 胡椒 豆板醤 醤油 甜麺醤 日本酒 りんご酢	小麦						
24(水)	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦	811	32.3				
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 人参 枝豆								
	中華ドレッシング		中華ドレッシング									
25(木)	深川めし	あさり 鰹節	米 米油 砂糖	生姜 ごぼう 人参	日本酒 醤油	小麦	834	31.1				
	牛乳	牛乳				乳						
	鶏肉とじゃが芋の旨煮	鶏肉	じゃが芋 菜種油 片栗粉 米油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん	日本酒 醤油 みりん	小麦						
26(金)	小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌 豆腐		小松菜 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) みりん		902	29.9				
	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 枝豆	カレー粉 スープストック 塩 胡椒 デミグラスソース ケチャップ ワイン ウスターソース	小麦 乳						
	牛乳	牛乳				乳						
29(月)	南瓜とさつま芋のコロッケ		南瓜とさつま芋のコロッケ 菜種油			小麦	829	37.1				
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦						
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 トマト いんげん	ケチャップ 日本酒 醤油 スープストック みりん	小麦						
30(火)	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵	808	30.8				
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー								
	ポークジンジャー	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦						
じゃが芋のチゲスープ						豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) コチジャン 醤油	小麦		

6月の平均摂取量		830	32.6
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

給食で旅する日本 ~東京都~

小松菜の歴史は古く、江戸時代までさかのぼります。江戸幕府8代将軍・徳川吉宗が江戸川区の小松川村に鷹狩りに来ました。その時に提供された、すまし汁に入っていた青菜の味を気に入り、地名の「小松川」にちなんで「小松菜」と命名したことが名前の由来とされています。現在でも東京都で多く栽培されています。



栄養
疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンC、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。

特徴
ハウス栽培で一年中収穫されますが、旬は冬です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。アクが少ないので下茹での必要はなく、様々な料理に幅広く利用できる緑黄色野菜です。

今月の北産野菜の使用予定
「トマト・キャベツ・玉ねぎ・じゃが芋・人参」



6月は、「食育月間&彩の国ふるさと学校給食月間」です。

<参考> JAグループHP 江戸川区役所HP

都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。アレルギー表示義務9品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ・カシューナッツ)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載していません。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点は各学校へお問い合わせください。 献立担当 北本市学校栄養士会