毎月19日は食育の日

令和8年6月分献立表

（給食実施回数　20回）

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

日（曜）	献立	使用する食品名 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	アレルギー表示義務9品目	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
1（月）	ご飯		米				793	34.1
	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 砂糖	ピーマン 人参 玉ねぎ 筍 生姜 にんにく	日本酒 醤油 中華だし 塩 オイスターソース	小麦		
	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 にら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
2（火）	トマトスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ	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	805	33.2
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	野菜スープ	豚肉	米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
3（水）	ご飯		米				855	29.4
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
4（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	805	29.2
	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	小麦		
	小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
5（金）	ハヤシライス ご飯		米				853	29.5
	ハヤシ	豚肉 チーズ	米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	小麦 乳		
	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		
	ブルーベリーマフィン	卵 牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 バター	ブルーベリー		小麦 乳 卵		
8（月）	ご飯		米				790	35.4
	牛乳	牛乳				乳		
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 味噌 大豆	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	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 にら にんにく	塩こうじ 塩 胡椒 日本酒 中華だし			
	冷凍みかん			みかん				
9（火）	蜂蜜パン		蜂蜜パン			小麦	772	31.6
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのケチャップソースがけ	ハンバーグ			ケチャップ ウスターソース ワイン			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	トマトのクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
10（水）	きつねうどん 地粉うどん		地粉うどん			小麦	869	31.0
	うどん(汁)	油揚げ 鶏肉	砂糖	人参 小松菜 干し椎茸 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油 みりん	小麦		
	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		
	こんにゃくサラダ			こんにゃく キャベツ ほうれん草 人参				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
11（木）	開校記念日							
12（金）	じゃこ梅ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま	梅			821	27.9
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉 大豆	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 グリンピース	日本酒 醤油	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)			
15（月）	体育祭振替休業日							
16（火）	ツイストパン		ツイストパン			小麦	829	31.5
	牛乳	牛乳				乳		
	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	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 パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
17（水）	ご飯		米				824	39.0
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け						
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油	小麦		
	担々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油 ごま	人参 青梗菜 ねぎ にら にんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 豆板醤 胡椒			
18（木）	中華炊き込みご飯	豚肉	米 米油 ごま油 砂糖	人参 筍 枝豆	中華だし 日本酒 塩 胡椒 醤油	小麦	828	24.7
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	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）	ポークカレー ご飯		米				857	29.7
	ライス 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	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 ガラムマサラ	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
	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		
22（月）	ご飯		米				823	29.5
	牛乳	牛乳				乳		
	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 筍 干し椎茸 生姜 いんげん	日本酒 醤油 スープストック	小麦		
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵		
23（火）	シュガートースト		食パン 砂糖 マーガリン			小麦	873	34.7
	牛乳	牛乳				乳		
	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			
	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		
	ジョア	ジョア				乳		
24（水）	担々豆腐麺 中華麺		中華麺			小麦	826	32.6
	ラーメン(汁)	豚肉 豆腐 大豆	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		
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦		
	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）	ご飯		米				835	29.6
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
	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)			
26（金）	豆腐のそぼろ丼 ご飯		米				864	31.4
	そぼろ丼(具)	鶏肉 豆腐 大豆	米油 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 生姜	日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦		
	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		
	マーラーカオ	牛乳 脱脂粉乳 卵	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		醤油	小麦 乳 卵		
29（月）	ご飯		米				773	35.5
	牛乳	牛乳				乳		
	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	小麦		
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	米油 ごま	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
30（火）	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	902	34.8
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット②	チキンナゲット	菜種油					
	ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	クリームシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		

6月の平均摂取量	830	31.7
		15.3%
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言われています。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。

今月の北本産野菜の使用予定
「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ありません。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