

# [ 6月予定献立表 ]

2020年 6月

荻窪中学校献立

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	エビクリームライス	○	フレンチサラダ	とり肉(コマ), とり骨(スープ), 調理用牛乳, あさり水煮, むきえび, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, バター, 炒め油, 小麦粉, サラダ油, でんぷん	にんじん, たまねぎ, スライスツルム(缶), ピーマン, ホールコーン(缶), キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン	771 kcal 26.9 g 26.1 g 2.1 g
11 木	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	マスの西京焼き 豆腐とわかめのすまし汁 じゃがいもの金平	★マス, 淡色辛みそ, 西京みそ, ★さば節(ダシ), ★ホタテ貝柱, とうふ, 乾燥わかめ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, さとう, じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, つきこんにゃく	しょうが, ながねぎ, だいこん, こまつな, にんじん, ごぼう, さやいんげん	750 kcal 34.2 g 17.4 g 2.7 g
12 金	炒飯	○	ぱりぱりひじき 春雨スープ	むきえび, 豚もも肉, ★たまご, 干ひじき, ダイスチーズ, とり肉(コマ), とうふ, とり骨(スープ), 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, サラダ油, 炒め油, でんぷん, さとう, 白炒りごま, 小麦粉, 春巻きの皮, はるさめ	しょうが, ながねぎ, ザーサイ, グリンピース(冷), にんじん, たまねぎ, こまつな	772 kcal 29.7 g 23.9 g 3.1 g
15 月	スパイシートマトライス	○	チーズオムレツ 何でもせん切サラダ	豚挽き肉, ★たまご, とり挽き肉, ダイスチーズ, 干ひじき, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, バター, 炒め油, さとう, コーンスターチ, サラダ油	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, ホールトマト(缶), スライスツルム(缶), だいこん, キャベツ, きゅうり	800 kcal 31.5 g 26.8 g 3.0 g
16 火	麦ごはん	○	アジのごまみそだれ けんちん汁	アジ切身, 赤色辛みそ, ★さば節(ダシ), とうふ, 油揚げ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, さとう, 白炒りごま, 白すりごま, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	にんにく, ごぼう, だいこん, にんじん, 切干大根, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	792 kcal 33.5 g 22.8 g 2.6 g
17 水	コーンピラフ	○	ホキのフリッター ミネストローネ	★ホキ50g, 調理用牛乳, 豚肩肉, とり骨(スープ), レンズまめ, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, バター, 小麦粉, 揚げ油, じゃがいも, マカロニ	ホールコーン(缶), たまねぎ, にんじん, スライスツルム(缶), セロリー, にんじん, キャベツ, ホールトマト(缶)	793 kcal 29.6 g 19.7 g 2.4 g
18 木	高野豆腐の そぼろごはん 【国内産食材の日】	○	きびなごの磯辺揚げ 根菜汁	とり挽き肉, 高野豆腐, ★きびなご(生), あおのり, ★煮干し(だし), とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, さとう, 小麦粉, 揚げ油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, ごぼう, だいこん	825 kcal 34.9 g 22.8 g 3.0 g
19 金	チキンカツサンド	○	ポテトクリームスープ じゃこサラダ	とりささみ, ベーコン(短冊), とり骨(スープ), 調理用牛乳, 生クリーム, ★ちりめんじゃこ, 牛乳	コッペパン 粉60g, 小麦粉, パン粉(乾), じゃがいも, バター, 白炒りごま, さとう, ごま油	たまねぎ, にんじん, ホールコーン(缶), クリームコーン缶, セロリー, こまつな, キャベツ, きゅうり	857 kcal 37.9 g 36.4 g 3.7 g
22 月	たこめし 【夏至】	○	みそ汁(キャベツ・じゃが芋) 切り干し大根入り卵焼き	ゆでだこ, ★煮干し(だし), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 豚挽き肉, ★たまご, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, きび, 炒め油, さとう, じゃがいも, ごま油	ごぼう, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, 切干大根, にんにく	760 kcal 33.0 g 20.9 g 3.2 g
23 火	ししじゅうしい 【沖縄慰霊の日】	○	イナムドゥチ にんじんしりしり	★さば節(ダシ), 豚肩肉, 刻みこんぶ, 豚骨(スープ), 豚ばら肉, ★かまぼこ, 生揚げ, 淡色辛みそ, ★マカロニ・缶詰★たまご, 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, 白炒りごま, こんにゃく	にんじん, だいこん, こまつな, 乾しいたけ, もやし	755 kcal 28.0 g 25.8 g 3.3 g
24 水	ビーンズカレー	○	カラフルサラダ	豚肉(コマ), 大豆, 豚骨(スープ), ピザ用チーズ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), グリンピース(冷), キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン	826 kcal 24.9 g 25.6 g 2.4 g
25 木	麦ごはん	○	春巻き(1本) 豆腐入りにらたまスープ	豚肩肉, むきえび, とり肉(コマ), とうふ, ★たまご, ★さば節(ダシ), 出し昆布, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, はるさめ, 白炒りごま, ごま油, でんぷん, 小麦粉, 春巻きの皮	乾しいたけ, たけのこ(缶), ながねぎ, もやし, ニラ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな	757 kcal 28.2 g 23.6 g 2.4 g
26 金	スパゲティミートソース	○	※サウヒカンサラダ	豚挽き肉, 大豆, ピザ用チーズ, 牛乳	スパゲティ, サラダ油, 炒め油, じゃがいも, 揚げ油, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, スライスツルム(缶), ホールトマト(缶), キャベツ, ホールコーン(缶), こまつな	818 kcal 30.6 g 23.9 g 3.2 g
29 月	焼肉チャーハン	○	にぎすの唐揚げ 中華スープ	豚肩肉, ★にぎす(本), とり肉(コマ), とうふ, とり骨(スープ), 牛乳	米, 米粒麦, 強化米, サラダ油, ごま油, さとう, 白炒りごま, 小麦粉, でんぷん, はるさめ	しょうが, にんにく, ながねぎ, こまつな, にんじん, たまねぎ, たけのこ(缶), 木茸	753 kcal 28.5 g 23.1 g 2.7 g
30 火	油麴丼	○	酢醤油和え(キャベツ・小松菜) 水無月	★ささかまぼこ, ★さば節(ダシ), ★たまご, 刻みのり, ★糸削り, あずき, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 油麴, さとう, ごま油, 小麦粉, 上新粉	たまねぎ, にんじん, しめじ, さやいんげん, キャベツ, こまつな	765 kcal 26.5 g 18.8 g 2.4 g

\* 献立は都合により、変更することがあります。

月間平均栄養価

エネルギー786kcal/たんぱく質30.5g/脂質23.8g/塩分2.8g