

# 6月 献立表

平成 28 年

高井戸中学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働か力になる	体の調子を整える	
1	水	ブルコギ丼 トックスープ 春雨のレモン酢かけ	○	豚肉 さば節 とり肉 たまご 牛乳 昆布	米 米粒麦 強化米 トック はるさめ さとう 炒め油 ごま油 白炒りごま 白すりごま	ニラ にんじん こまつな にんにく しょうが もやし しめじ だいこん ながねぎ ホールコーン(缶) きゅうり キャベツ レモン(果汁)	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4 g
2	木	冷やしわかめ揚げうどん もやしときゅうりの梅醤油あえ くだもの	○	さば節 油揚げ 大豆 むきえび いか たまご 出し昆布 牛乳	生うどん さとう 小麦粉 揚げ油	にんじん さやいんげん たまねぎ もやし きゅうり 梅干し くだもの	エネルギー 741 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.6 g
3	金	スパイストマトライス チーズオムレツ 野菜スープ	○	豚挽き肉 たまご 豚肩肉 とり骨 牛乳 ダイスターズ	米 米粒麦 強化米 さとう コーンスターチ バター 炒め油	にんじん トマト ホールトマト(缶) トマトピューレ こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム(缶) たけのこ(缶) キャベツ セロリー	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4 g
4	土	【お弁当給食】麦ごはん 鮭の塩焼き とり肉のから揚げ ポイルアスパラ ミニトマト こんにゃくのおかか煮 冷凍パイ	○	甘塩鮭 とりもも肉 焼くわ かつお節 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん 小麦粉 こんにゃく さとう 揚げ油 炒め油	アスパラガス ミニトマト にんじん しょうが(汁) たけのこ(缶) パイナップル	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.6 g
7	火	焼きカレー こんにゃくサラダ くだもの	○	とり肉 大豆 とり骨 ピザ用チーズ 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく さとう バター 炒め油 サラダ油 白炒りごま ごま油	にんじん ホールトマト(缶) にんにく しょうが セロリー たまねぎ もやし きゅうり くだもの	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.5 g
8	水	新生姜ごはん ごぼうの柳川焼き みそ汁 キャベツときゅうりの風味漬	○	油揚げ 豚もも肉 さば節 たまご とうふ 白みそ 赤みそ ちりめんじゃこ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも 炒め油	にんじん さやいんげん こまつな 新しょうが ごぼう ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが	エネルギー 760 Kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 4.4 g
9	木	みそラーメン じゃが芋もち くだもの	○	豚骨 とり骨 赤みそ 豚肩肉 牛乳 あおのり ピザ用チーズ	蒸し中華めん でんぷん じゃがいも サラダ油 ごま油 炒め油 白炒りごま 揚げ油	にんじん こまつな しょうが にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ もやし 木茸 コーン(缶) くだもの	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 4 g
10	金	さんまのかばやき丼 沢煮椀 切干ときゅうりの甘酢あえ 【国内産食材の日】	○	さんまの開き さば節 豚もも肉 牛乳 出し昆布	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぷん さとう 揚げ油	にんじん こまつな ごぼう たけのこ(缶) だいこん ながねぎ 切干大根 きゅうり	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3 g
13	月	高野豆腐のそぼろごはん いかのかりん揚げ じゃが芋のみそ汁	○	とり挽き肉 高野豆腐 いか 白みそ 赤みそ 牛乳 煮干し 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも 炒め油 揚げ油	にんじん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 4.1 g
14	火	ツナトースト ポークビーンズ 三色ピクルス くだもの	○	まぐろ水煮(缶) 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 豚肩肉 豚骨 ピザ用チーズ 牛乳 生クリーム	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう マヨネーズ 炒め油	にんじん トマトピューレ セロリー たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース(冷) だいこん きゅうり くだもの	エネルギー 736 Kcal たんぱく質 32 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.4 g
15	水	天津飯 中華スープ 華風きゅうり	○	むきえび たまご とり骨 とり肉 とうふ 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう はるさめ 炒め油 ごま油	にんじん ニラ こまつな たけのこ(缶) ながねぎ グリーンピース(冷) たまねぎ 木茸 しょうが きゅうり	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.5 g
16	木	チキンライス コーンシチュー 何でもせん切サラダ	○	とり肉 豚肩肉 あさり水煮 とり骨 牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 ひじき乾	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう バター 炒め油 サラダ油	にんじん マッシュルーム(缶) たまねぎ グリーンピース(冷) にんにく しょうが クリームコーン(缶) コーン(缶) 大根 キャベツ きゅうり レモン	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.9 g
17	金	ゆかりごはん ますの竜田揚げ 肉じゃが もやしと小松菜の辛子醤油あえ 【国内産食材の日】	○	ます 豚肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん じゃがいも つきこんにゃく さとう 揚げ油 炒め油	ゆかり にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ もやし	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 36 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.2 g
20	月	麦ごはん のりの佃煮 ポテトコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁 野菜ソテー	○	豚挽き肉 たまご とうふ 白みそ 赤みそ ベーコン 牛乳 ほしのり 煮干し 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉(乾) 炒め油 揚げ油	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 4.1 g
23	木	しじゅうしい イナムドウチ ゴーヤチップス 沖繩パンゼリー	○	さば節 豚肩肉 豚骨 豚ばら肉 かまぼこ 生揚げ 白みそ セラチン 刻みこんぶ 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 強化米 こんにゃく でんぷん 米粉 さとう 炒め油 白炒りごま 揚げ油	にんじん こまつな だいこん ごぼう ながねぎ しょうが パイナップル(缶)	エネルギー 741 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 4 g
24	金	麦ごはん ホキとコーンの揚げ煮 だいこんスープ じゃこサラダ	○	ホキ ベーコン さば節 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 でんぷん じゃがいも さとう 揚げ油 白炒りごま ごま油	にんじん ピーマン 万能ねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんにく ホールコーン(缶) 大根 たまねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー 749 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.6 g
27	月	麦ごはん あじの梅あんがらめ 野菜の煮物 野菜のおかかあえ	○	あじ さば節 油揚げ かつお節 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも 揚げ油 炒め油	にんじん さやえんどう こまつな 梅干し たけのこ(缶) しょうが たまねぎ もやし	エネルギー 751 Kcal たんぱく質 33 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3 g
28	火	セサミトースト ホキのカレーマリネ ヌードルスープ ミニトマト	○	ホキ 豚肉 とり骨 牛乳	食パン はちみつ 小麦粉 さとう ヌードル ごま ソフトマーガリン 揚げ油 サラダ油 炒め油	カラーピーマン ピーマン にんじん こまつな ミニトマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しょうが	エネルギー 742 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.6 g
29	水	わかめごはん 天ぷら(ししゃも・かぼちゃ) 豚汁 くだもの	○	たまご 豚肉 とうふ 白みそ 赤みそ たきこみわかめ 牛乳 ししゃも 煮干し	米 米粒麦 強化米 小麦粉 こんにゃく じゃがいも 揚げ油 炒め油	かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ くだもの	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g
30	木	チキンときのこのクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ キャベツフレンチ	○	とり肉 とり骨 あさり水煮 ベーコン 豚骨 調理用牛乳 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 じゃがいも バター 炒め油 サラダ油	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ スライスマッシュルーム(缶) しめじ エリンギ(生) コーン(缶) セロリー キャベツ きゅうり	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.1 g

◎都合により献立や材料の一部を変更することがあります。

◎給食費の引き落としは6月7日(火)です。ゆうちょ銀行の残高をご確認ください。