

6月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料			
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)	
2	月	麦ごはん とり肉のから揚げ ジャコサラダ もやしのみそ汁 オレシゼレ 3年生 リクエストメニュー	○	851	31.7	とり肉 とうふ みそ ゼラチン 牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 わかめ (かつお節)	米 麦 でんぶん さとう/ 油 ごま ごま油	にんじん こまつな/ キャベツ きゅうり もやし オレンジジュース	
3	火	冷しきつねうどん 大根のゆかりあえ スイートポテト	○	848	27.7	かまぼこ 油揚げ たまご/ 牛乳 のり 生クリーム (かつお節 だし昆布)	生うどん さとう さつまいも/ 油 バター	にんじん こまつな ゆかり/ もやし だいこん	
4	水	大豆入りじゃこご飯 あじのかりかり揚げ 五色煮 糸寒天の甘酢あえ くだもの 虫歯予防デー	○	739	35.3	大豆 あじ開き 油揚げ/ 牛乳 ちりめんじゃこ あおのり 糸寒天 (かつお節 だし昆布)	米 麦 こんにやく さとう/ 油 ごま	にんじん さやいんげん/ ごぼう ゆでたけのこ きゅうり もやし	
5	木	エビクリームライス レタスのスープ 野菜のフレンチサラダ	○	750	26.3	とり肉 むきえび あさり 豆乳 ベーコン/ 牛乳 (とり骨)	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう/ 油 バター ごま油 ごま	にんじん ビーマン こねぎ こまつな/ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン えのきたけ レタス しょうが きゃべつ きゅうり	
6	金	カツカレー 野菜のピクルス くだもの 運動会 応援メニュー	○	889	27.9	ぶた肉 たまご/ 牛乳 ピザチーズ (豚骨)	米 麦 玄米 じゃがいも 小麦粉 さとう パン粉/ 油 バター	にんじん ホールトマト/ にんにく しょうが セロリー たまねぎ だいこん きゅうり りんご	
10	火	高野豆腐のそぼろごはん 豚汁 くだもの	○	738	30.9	とりひき肉 高野豆腐 ぶた肉 とうふ みそ/ 牛乳 (煮干し)	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも/ 油	にんじん こまつな/ ながねぎ ごぼう だいこん	
11	水	梅わかごはん さごしからし味噌焼き 入梅 金平ごぼう シャキシャキあえ	○	774	31.3	さごし みそ/ 牛乳 たきこみわかめ	米 麦 さとう つきこんにやく/ 油 ごま ごま油	にんじん こまつな/ 梅干し にんにく ながねぎ ごぼう 切干大根 もやし きゅうり	
12	木	新生巻ごはん 魚の包み揚げ キャベツとわかめのさっと煮 けんちん汁 旬の食材	○	842	38.3	油揚げ 鮭 とうふ/ 牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ わかめ (かつお節)	米 麦 春巻きの皮 小麦粉 はるさめ さとう こんにやく じゃがいも/ 油	しその葉 にんじん こまつな/ 新しょうが しょうが キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ	
13	金	あんかけチャーハン チンゲン菜としめじのスープ ぞらまめ 旬の食材	○	739	30.8	たまご ぶた肉 とり肉 とうふ/ 牛乳 (とり骨)	米 麦 でんぶん/ 油 ごま油	にんじん アスパラガス チンゲン菜/ しょうが ゆでたけのこ だいこん しめじ ながねぎ そらまめ	
16	月	チキンライス ホキのカレーマリネ ミニトマト じゃが芋とベーコンのスープ	○	788	32.4	とり肉 ホキ ベーコン/ 牛乳 (豚骨)	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも/ 油 バター	にんじん 赤ピーマン ビーマン ミニトマト こまつな/ マッシュルーム たまねぎ グリーンピース 黄ピーマン	
17	火	青椒肉絲丼 トックスープ 中華酢あえ	○	799	30.7	ぶた肉 とり肉 たまご/ 牛乳 (かつお節 だし昆布)	米 麦 でんぶん さとう トックス はるさめ/ 油 ごま油	ピーマン にんじん こまつな/ にんにく しょうが ゆでたけのこ えのきたけ だいこん ながねぎ べつ きゅうり もやし	
18	水	二色パン ムサカ 白いんげんと野菜のスープ スティックきゅうり	○	786	30.4	ぶたひき肉 大豆 ぶた肉 白いんげん豆/ 牛乳 ピザチーズ (豚骨)	食パン 胚芽食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 さとう/ 油 オリブ油 バター	にんじん ホールトマト トマトピューレ トマト ビーマン さやいんげん/ なす にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	
19	木	麦ごはん かつおの揚げ煮 肉じゃが 小松菜ともやしのからししょうゆあえ くだもの 国内産 食材の日	○	832	33.2	かつお 大豆 ぶた肉/ 牛乳 (かつお節)	米 麦 小麦粉 でんぶん じゃがいも さとう こんにやく/ 油 ごま	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	
20	金	ししゅうい イナムドッチ にんじんしりしり ゴーヤチップス 沖縄慰霊の日	○	784	27.9	ぶた肉 かまぼこ 生揚げ ツナ たまご/ 牛乳 刻みこんぶ (かつお節 豚骨)	米 麦 さとう こんにやく でんぶん 米粉/ 油 ごま	にんじん こまつな/ だいこん もやし ごぼう にがうり しょうが	
23	月	冷やし中華そば トマト じゃがいも餅 期末テスト	○	778	31.3	たまご ぶた肉/ 牛乳 ピザチーズ (かつお節)	中華めん さとう じゃがいも でんぶん/ 油 ごま油 ごま	にんじん トマト/ きゅうり もやし しょうが ながねぎ	
24	火	ハヤシライス カリカリ油揚げのサラダ くだもの	○	826	25	ぶた肉 油揚げ/ 牛乳 生クリーム (豚骨)	米 麦 アマランサス 小麦粉 さとう/ 油 バター ごま油	にんじん トマトピューレ こまつな/ にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	
25	水	夏野菜の中華丼 もずく入りスープ 乳ない豆腐	○	75	31.7	ぶた肉 いか あさり ほたて うずら卵 とうふ 豆乳/ 牛乳 もずく 粉寒天 (とり骨 豚骨 かつお節)	米 麦 でんぶん さとう/ 油 ごま油	赤ピーマン チンゲン菜 にんじん こまつな/ にんにく しょうが たまねぎ レタス ゆでたけのこ 黄ピーマン キャベツ みかん缶	
26	木	麦ごはん いわしの和風ピカタ 切干ときゅうりのごま酢あえ 沢煮椀	○	749	28.7	いわし開き たまご ぶた肉/ 牛乳 粉チーズ (かつお節 だし昆布)	米 麦 小麦粉 パン粉 でんぶん つきこんにやく さとう/ マヨネーズ ごま	にんじん こまつな/ たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう ゆでたけのこ だいこん ながねぎ 切干大根 きゅうり	
27	金	スパイシートマトライス 洋風卵焼き パスタスープ くだもの	○	778	30.3	ぶたひき肉 ぶた肉 たまご/ 牛乳 (とり骨)	米 麦 さとう コーンスターチ マカロニ/ バター 油	にんじん トマト ホールトマト トマトピューレ こまつな さやいんげん/ にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ くだもの	
30	月	カレーパン ミネストローネ ミックスフルーツ	○	901	31.8	たまご ぶたひき肉 ベーコン 赤いんげん豆/ 牛乳 粉チーズ (とり骨)	小麦粉 強力粉 さとう パン粉 じゃがいも / 油 バター	にんじん トマト ホールトマト/ たまねぎ セロリー キャベツ グリーンピース みかん缶 もも缶 りんご缶	
平 均				763	30.7	給食回数	20回(米飯 16回・パン 2回・麺 2回)		

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

くだものは、メロン・小玉スイカ・さくらんぼ などの予定です。