

# 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)	熟や力になるもの (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 じゃこサラダ もやしのみそ汁 オレンジゼリー <small>3年生 リクエストメニュー</small>	○	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 わから (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	国内産 食材の日	○	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 こんにゃく 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 えのきだけ レタス しょうが きやべつ 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 こんにゃく 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	○	774	31.3	さごし みそ／ 牛乳 たきこみわかめ	米 麦 さとう つきこんにゃく／ 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	新生姜ごはん 旬の食材	魚の包み揚げ キャベツとわかめのさっと煮 けんちん汁	○	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 こんにゃく 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 えのきだけ 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 赤ビーマン ビーマン ミニトマト こまつな／ マッシュルーム たまねぎ グリンピース 黄ビーマン	
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／ (かつお節 だし昆布)	米 麦 でんぶん さとう トック はるさめ／ 油 ごま油	ビーマン にんじん こまつな／ にんにく しょうが ゆでたけのこ えのきだけ 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 オリーブ油 バター	にんじん ホールトマト トマトピューレ トマト ピーマン 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じょうゆあえ 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 こんにゃく／ 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	しじゅうしい イナムドゥチ にんじんしいしい ゴーヤチップス	沖縄慰靈の日	○	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 こんにゃく 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	赤ビーマン 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 黄ビーマン 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 つきこんにゃく さとう／ マヨネーズ ごま	にんじん こまつな／ たまねぎ えのきだけ 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 コーンスターク 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 グリンピース みかん缶 もも缶 りんご缶	
<b>平均</b>			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。