



6月予定献立

令和2年6月8日
 杉並区立松溪中学校
 校長 赤荻千恵子
 栄養士 深津 恵子

今月の目標：衛生に気をつけて生活しよう

日	献立名	牛乳	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	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
10 水	赤飯		ささげ	米,麦,もち米,はなふ		866 kcal	
	ししゃもの加焼		ししゃも	35.0 g			
	豚肉の角煮		豚肉	油,さとう		しょうが,長ネギ,にんにく	30.0 g
	小松菜サラダ		ツナフレーク,ひじき	油,さとう		キャベツ,小松菜,人参,きゅうり,レモン	2.1 g
	みかんゼリー			さとう		オレンジジュース,みかん缶	
11 木	キムチ炒飯		豚肉,たまご	胚芽米,麦,油,ごま	人参,キムチ,ピーマン	754 kcal	
	あじの南蛮漬		豆あじ	でんぷん,小麦粉,油,さとう	長ネギ,ピーマン,赤パプリカ	29.2 g	
	サウピカンサラダ			じゃがいも,油,ごま油,さとう	キャベツ,人参,ホールコーン,小松菜	25.7 g	
						2.3 g	
12 金	かつ丼		ちりめんじゃこ,豚肉,たまご	米,麦,油,小麦粉,パン粉,油,さとう,でんぷん	切干大根,人参,玉ねぎ,みつば	902 kcal	
	小松菜の甘じょうゆ和え			さとう	小松菜	34.6 g	
	抹茶ゼリー		アガー,牛乳	さとう		28.0 g	
						2.6 g	
15 月	三色そばろごはん		とり肉,高野豆腐,たまご	米,麦,油,さとう	しょうが,ほうれん草	750 kcal	
	フルーツのヨーグルトかけ		ヨーグルト		みかん缶,パイン缶,もも缶	28.2 g	
						20.5 g	
16 火	中華丼		豚肉,いか,えび,かまぼこ,さば節,うずら卵	米,麦,油,でんぷん,ごま油	たけのこ,長ネギ,人参,白菜,干しいたけ	785 kcal	
	ポテト春巻		豚肉	春巻きの皮,油,じゃがいも,小麦粉,油	玉ねぎ,人参,ピーマン	31.4 g	
						24.1 g	
						2.2 g	
17 水	ひじきチャーハン		たまご,ひじき,豚肉	米,麦,油,さとう	干しいたけ,玉ねぎ,人参,さやいんげん	762 kcal	
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	でんぷん,油,さとう,ごま		30.2 g	
	さくらんぼ				さくらんぼ	24.8 g	
						1.6 g	
18 木	枝豆入りツナごはん		ツナフレーク	米,麦,さとう	人参,しょうが,枝豆	754 kcal	
	さけの照焼		鮭	でんぷん		38.0 g	
	ミルクベリーブルーベリーソース		アガー,牛乳	さとう,ブルーベリージャム,コーンスターチ		19.6 g	
						1.1 g	
19 金	ホットロールパン		ウィンナー,チーズ	胚芽食パン		762 kcal	
	変り大学芋		かえり煮干し	さつまいも,油,さとう,水あめ,ごま		29.4 g	
						30.6 g	
						2.9 g	

22月	ジャンバラヤ		とり肉,えび,ウィンナー	米,麦,油	玉ねぎ,セロリー,人参,黄ピーマン,赤ピーマン,ピーマン	754 kcal
	ひじきのマリネ		ひじき,ハム	油,さとう	きゅうり,人参	28.4 g
	ミニトマト				ミニトマト	23.0 g
						2.7 g
23火	みそかつ丼		豚肉,たまご,味噌,さば節	米,麦,小麦粉,パン粉,油,さとう		812 kcal
	おろし和え		ちりめんじゃこ,かつお節		大根,小松菜,白菜,人参	30.8 g
	オレンジゼリー		アガー	さとう	オレンジジュース,みかん缶	24.2 g
						1.5 g
24水	麻婆ライス		豆腐,豚肉,みそ	米,麦,油,ごま油,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,人参,干しいたけ,ニラ,長ネギ	782 kcal
	もやしのパリ辛和え			さとう,油,ごま油	もやし,大豆もやし	32.3 g
	すいか				すいか	22.6 g
						2.7 g
25木 国産	青菜ごはん		わかめ	米,麦,ごま油	小松菜	869 kcal
	さばの竜田揚げ変わりソース		さば	でんぶん,油	しょうが,キムチ,大根	29.2 g
	6月の和菓子			白玉粉,くずでん粉,小麦粉,さとう,甘納豆		23.9 g
						1.8 g
26金	フィッシュフライサンド		ホキ,たまご	パン,小麦粉,パン粉,油	キャベツ	750 kcal
	フライドポテト			じゃがいも,油		31.7 g
	冷凍みかん				みかん	23.4 g
						2.4 g
29月	麦ごはん			米,麦		754 kcal
	さごしの辛子味噌焼き		さごし,味噌	ごま油,さとう,ごま	にんにく,長ネギ	32.5 g
	肉じゃが		豚肉	油,しらたき,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,人参,さやいんげん	21.0 g
						1.7 g
30火	小松菜ピラフ		とり肉	米,麦,バター,油	にんにく,玉ねぎ,ホールコーン,小松菜	777 kcal
	とり肉のマーマレード焼き		とり肉	マーマレード	にんにく,しょうが	32.4 g
	野菜のピクルス			さとう	大根,きゅうり,人参	26.6 g
						2.1 g

※食材等の都合で献立を変更することがあります。

お知らせ

日頃から学校給食について、ご理解、ご協力ありがとうございます。さて、給食食材の放射能物質にかかわる対応について杉並区学校給食では「干しいたけ」の中止をしておりましたが今年度より、この対応が解除されましたのでご報告いたします。解除にあたり下記の対応を実施いたしましたのでお知らせいたします。

記

①区独自に検査を実施

取引先業者より取り寄せた干しいたけについて杉並保健所生活衛生課に給食食材放射能検査を依頼し、放射性セシウム（セシウム-134およびセシウム-137）が検出されないことを確認いたしました。