

[ 6 月 献立表 ]

杉並区立和田中学校

2022年 6月

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	糖質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	わかめご飯	お弁当給食	たきこみわかめ のり	米 米粒麦 ごま		770 kcal
	とり肉のからあげ		とり肉	でんぶん 揚げ油	しょうが にんにく	34.4 g
	鮭（さけ）の塩焼き		鮭			25.3 g
	切干し大根の煮付		ひじき さつまあげ 油あげ	油 つきこんにゃく さとう	切干大根 にんじん さやいんげん	2.5 g
	野菜のおかか和え		かつお節		小松菜 キャベツ ホールコーン	
	味付うずらたまご		★うずら卵 さば節(ダシ)		冷凍みかん	
2 木	果物					
	麦ご飯	6/4歯と口の健康週間		米 米粒麦		749 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ		いか 大豆	でんぶん 揚げ油 さとう	しょうが	30.7 g
	五色煮		さば節(ダシ) 	油 こんにゃく さとう	にんじん ★ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん	22.5 g
6 月	かみかみサラダ		するめ ★ちりめんじゃこ	ごま さとう 油 ごま油	大根 にんじん ★ごぼう きゅうり	2.6 g
	エビクリームライス		とり肉 とり骨(スープ) ★調理用牛乳	米 米粒麦 ★バター 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ ピーマン	753 kcal
	あげごぼうサラダ		あさり ★むきえび	でんぶん	ホールコーン	
	あじさいフルーツポンチ			油 さとう 揚げ油 小麦粉	キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり ★ごぼう	23.8 g
7 火	麦ご飯		粉寒天 ★乳酸菌飲料	さとう	グレープジュース フルーツ缶 (みかん ★パインアップル もも)	23.6 g
	とり肉の変わりみそ焼き					1.8 g
	白玉団子汁					
	小松菜とコーンのソテー					
8 水	ゆかりご飯			米 米粒麦	ゆかり	753 kcal
	きんぴらコロッケ		豚ひき肉 大豆	油 じゃがいも マッシュポテト さとう	にんじん 玉ねぎ ★ごぼう	23.3 g
	みそ汁		さば節(ダシ) とうふ もずく みそ	小麦粉 パン粉 揚げ油	玉ねぎ えのきたけ	22.6 g
	いそ和え		のり		小松菜 キャベツ ホールコーン	3.3 g
9 木	ハイジの白パン		★調理用牛乳	強力粉 小麦粉 さとう ★バター		747 kcal
	☆チーズシチュー NEW!		あさり ベーコン とり骨(スープ)	油 じゃがいも 小麦粉 ★バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	24.5 g
	パリパリにんじんサラダ		★調理用牛乳 ★ピザ用チーズ		じゃがいも 揚げ油 でんぶん さとう	28.0 g
					にんじん キャベツ ホールコーン しその葉	3.2 g
10 金	麦ご飯	6/11 入梅		米 米粒麦		752 kcal
	アジの梅あんがらめ		アジ	でんぶん 揚げ油 さとう	梅干し にんじん	31.9 g
	吉野汁		さば節/昆布(ダシ) 油あげ かまぼこ	つきこんにゃく でんぶん うどん 玉ふ	にんじん 長ねぎ 小松菜	18.8 g
	野菜の煮物		とり肉	油 こんにゃく さとう じゃがいも	しいたけ たけのこ にんじん しょうが 玉ねぎ さやえんどう	3.7 g
13 月	麦ご飯			米 米粒麦		747 kcal
	あげぎょうざ		豚ひき肉 ★むきえび	焼きふ ごま油 でんぶん ぎょうざの皮	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ ニラ	28.5 g
	豆腐入りにらたまスープ		とり肉 とうふ ★たまご	でんぶん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ ニラ	24.6 g
	三色ナムル		さば節/昆布(ダシ)	ごま油 さとう ごま	★もやし 小松菜 にんじん	2.6 g
14 火	チキンライス		とり肉	米 米粒麦 ★バター 油	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	748 kcal
	チーズオムレツ		★たまご ★ダイスチーズ	油 さとう	玉ねぎ	30.8 g
	A B C スープ		豚肉 とり骨(スープ)	油 A B C マカロニ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	23.9 g
	果物				長ねぎ メロン	3.4 g
15 水	麦ご飯			米 米粒麦		753 kcal
	さごしの麦みそ焼き		さごし みそ	さとう ごま 米粒麦		29.4 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも 揚げ油 油 つきこんにゃく	にんじん ★ごぼう	22.2 g
	野菜のごま和え			さとう	★もやし キャベツ 小松菜 にんじん	2.7 g
16 木	冷やしかきあげうどん		昆布/さば節(ダシ) 油あげ 大豆	うどん さとう 小麦粉 揚げ油	しいたけ にんじん きゅうり さやいんげん 玉ねぎ	751 kcal
	じゃがバター		★むきえび いか ★たまご	じゃがいも ★バター さとう		29.7 g
						26.7 g
						3.5 g
17 金	高野豆腐のそぼろご飯		とりひき肉 高野豆腐	米 米粒麦 油 さとう	にんじん しいたけ 長ねぎ	748 kcal
	きびなごの磯辺揚げ		★きびなご 青のり	小麦粉 揚げ油		33.9 g
	根菜汁	国内産食材の日	さば節(ダシ) 生あげ みそ	油 こんにゃく じゃがいも	★ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	24.1 g
						3.1 g
20 月	きなこあげパン		きな粉	★無塩コッペパン 揚げ油 さとう		747 kcal
	ポークピーンズ		百/赤いんげん豆 ひよこまめ 豚肉	油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ グリンピース	25.8 g
	三色ピクルス		★生クリーム 豚骨(スープ)	さとう	大根 にんじん きゅうり	28.1 g
						1.8 g
21 火	たこめし	夏至	ゆでだこ	米 米粒麦 きび 油 さとう	★ごぼう にんじん	748 kcal
	切り干し大根入り卵焼き		豚ひき肉 ★たまご	ごま油	切干大根 長ねぎ にんにく	31.7 g
	肉じゃが		豚肉	油 じゃがいも つきこんにゃく さとう	玉ねぎ にんじん さやいんげん	21.1 g
	キャベツとキュウリの甘酢和え			さとう	キャベツ きゅうり	2.9 g
22 水	カレーライス		豚肉 豚骨(スープ) ★ピザ用チーズ	米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト りんご グリンピース	747 kcal
	じゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	ごま さとう ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	23.8 g
	オレンジゼリー		アガー	さとう	オレンジジュース	21.0 g
						2.5 g
23 木	ししじゅうしい	沖縄慰霊の日	さば節(ダシ) 豚肉 刻みこんぶ	米 米粒麦 油 ごま		756 kcal
	イナムドウチ		豚骨(スープ) さば節(ダシ) 豚肉	こんにゃく	にんじん しいたけ 大根 小松菜	26.7 g
	にんじんしりしり		かまぼこ 生あげ みそ	油	にんじん ★もやし	26.7 g
	サーターアンダギー		ツナ ★たまご	小麦粉 さとう 油 揚げ油		3.0 g
24 金	コーンピラフ			米 米粒麦 ★バター	ホールコーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	748 kcal
	フィッシュ&チップス		ホキ ★たまご ★調理用牛乳	小麦粉 揚げ油 じゃがいも		28.0 g
	ミネストローネ		豚肉 とり骨(スープ) レンズまめ	油 じゃがいも	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールトマト 小松菜	22.6 g
						2.6 g
27 月	スパゲティミートソース		豚ひき肉 ★ピザ用チーズ	スパゲティ 油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト	748 kcal
	カラフルサラダ			さとう	キャベツ きゅうり 赤/黄ピーマン 玉ねぎ	26.4 g
	小松菜ロックケーキ	小松菜の日	おから ★たまご ★調理用牛乳	小麦粉 ★バター さとう	小松菜	24.2 g
						2.8 g
28 火	新生姜ご飯	国内産食材の日	油あげ ★ちりめんじゃこ	米 米粒麦	新しょうが	753 kcal
	マスの天ぷら		マス	小麦粉 揚げ油		35.7 g
	豚汁		さば節(ダシ) 豚肉 とうふ みそ	油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	★ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	24.6 g
	シャキシャキ和え			さとう ごま油	切干大根 ★もやし 小松菜 にんじん きゅうり	3.2 g
29 水	焼肉チャーハン		豚肉 さつまあげ ★たまご	米 米粒麦 油 ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜	768 kcal
	焼きししゃも		★ししゃも			28.6 g
	中華スープ		とり肉 とうふ とり骨(スープ)	油 春雨 でんぶん ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ きくらげ しょうが 小松菜	23.2 g
	フルーツみつ豆		赤えんどう	さとう	フルーツ缶 (みかん ★パインアップル もも)	2.9 g
30 木	油麩丼	夏越の祓(なごしのはらい)	ささかまぼこ さば節(ダシ) ★たまご	米 米粒麦 きび 油麩 さとう	玉ねぎ にんじん しめじ さやいんげん	748 kcal
	みそ汁		さば節(ダシ) とうふ 油あげ わかめ みそ		大根 長ねぎ 小松菜	27.1 g
	水無月		あずき	小麦粉 上新粉 さとう		19.9 g
						3.3 g

\* 6月の給食費引き落としは 17日(金)、再振替が 27日(月)です。口座等のご準備をお願い致します。  
※給食費等の納入状況等により、献立や材料が変更になることがあります。