



6月予定献立表



御徒町台東中学校

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
22月	ドライカレー	○	豚肉、鶏肉 大豆		人参、トマト	にんにく、生姜、セロリ、玉葱	米、麦 小麦粉、砂糖	米サラダ油	828 kcal
	フルーツポンチ					みかん(缶)、りんご(缶) パインアップル(缶) レモン	砂糖		28.2g
23火	五目うま煮丼	○	豚肉		人参	筍、玉葱、キャベツ 椎茸、グリーンピース	米、麦 三温糖、澱粉	米サラダ油	795 kcal
	坦々スープ		豚肉 味噌、豆腐		小松菜	生姜、にんにく、 ねぎ、もやし		米サラダ油 ねりごま	29.7 g
24水	スパゲティー ミートソース	○	豚肉、レンズ豆 大豆		人参、トマト	にんにく、セロリ、 玉葱、マッシュルーム、 グリーンピース	スパゲティ 小麦粉、砂糖	米サラダ油	780 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス わかめ		キャベツ、きゅうり 玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	33.6g
25木	ねぎ塩豚丼	○	豚肉		にら	ねぎ、にんにく、 もやし、玉葱、レモン	米、麦 澱粉	米サラダ油、 ごま油、ごま	782 kcal
	十勝汁		鮭、味噌、豆腐		人参、小松菜	大根、ねぎ	じゃがいも		31.8g
26金	釜焼きビビンバ	○	豚肉		人参、小松菜	キムチ、もやし、ねぎ、生姜、 にんにく	米、麦 砂糖	米サラダ油、 ごま油、ごま	781 kcal 25.9g
	コーン中華スープ		豆腐		ほうれん草	生姜、玉葱、椎茸 とうもろこし	澱粉	米サラダ油 ごま油	
	パインゼリー			粉寒天		パインアップル(缶) パインアップルジュース	砂糖		
29月	焼肉丼	○	豚肉 味噌		人参、ピーマン	玉葱、もやし、生姜 にんにく	米、麦、砂糖 澱粉	米サラダ油 ごま	784 kcal
	味噌汁		油揚げ 味噌	わかめ	人参	ねぎ	じゃがいも		28.2g
30火	さんまごはん	○	さんま			生姜	米、麦、小麦粉 澱粉、砂糖	米白絞油 ごま	892 kcal
	肉じゃが		豚肉 高野豆腐		人参	玉葱、しめじ、椎茸 グリーンピース	じゃがいも 砂糖	米サラダ油	32.0g

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆食材はすべて加熱して提供します。

生徒・保護者の皆様

配膳の過程での感染防止のため、可能な限り品数の少ない献立となっております。そのため、配膳に食器が必要な果物の使用を控えています。ご家庭で果物を食べる機会を増やしていただけますと、さらに食事のバランスが整います。

また、副菜を設けず、主食を丼ぶり料理にすることで、汁物を具たくさんとすることで、適切な栄養がとれるように献立を工夫しております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。