6月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数１８回

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
1 水	きなこ揚げパン	○	きな粉				ミルクパン７０ｇ 砂糖	米白絞油	765kcal
	ミネストローネスープ		ベーコン 豚肩小間肉		にんじん ホールトマト缶	にんにく　玉葱	じゃがいも マカロニ　砂糖	米サラダ油	
	茎わかめサラダ			くきわかめ		だいこん　キャベツ きゅうり　玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	24.8g
2 木	キムチチャーハン	○	豚肩小間肉		ピーマン	はくさい(キムチ漬け)	精白米　押麦	米サラダ油 白ごま	707kcal
	バンサンスウ				にんじん	もやし　きゅうり	緑豆はるさめ 砂糖	ごま油	
	五目スープ		豚肩小間肉	生わかめ	にんじん チンゲンツァイ	たけのこ　玉葱			23.8g
3 金	七穀ごはん　カミカミ献立	○					精白米 七穀ブレンド		700kcal
	いかのかのこ焼き		いか鹿の子目			にんにく　しょうが 長ねぎ		ごま油　米 サラダ油	
	ごまあえ				こまつな にんじん	もやし　キャベツ	三温糖	ごま　練りごま すりごま	29.7g
	みそ汁		豆腐　赤みそ 白みそ		こまつな にんじん	だいこん　長ねぎ	じゃがいも		
6 月	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン７０ｇ		848kcal
	魚のピザ焼き		ホキ　７０ｇ	ピザ用チーズ	ピーマン　にんじん トマトピューレ	玉葱　マッシュルーム水煮		米サラダ油	
	コーンシチュー		鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん 乾燥パセリ	玉葱　クリームコーン缶 ホールコーン缶	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	38.4g
7 火	ビビンバ	○	豚ひき肉 赤みそ		こまつな にんじん	もやし　にんにく	精白米　押麦 三温糖　砂糖	ごま油 米サラダ油	856kcal
	トック入りスープ		豚肩小間肉 豆腐	生わかめ	こまつな	だいこん　しょうが	トック	ごま油 白ごま	
	おかしな目玉焼き			粉寒天 調理用牛乳		黄桃缶ハーフ	砂糖		29.5g
8 水	ソース焼きそば	○	豚肩小間肉		にんじん	玉葱　キャベツ　もやし	むし中華めん	米サラダ油	873kcal
	大豆入りスパイシーポテト		大豆				じゃがいも でんぷん	米白絞油	
	大根ときゅうりの南蛮漬け					だいこん　きゅうり		ごま油	30.5g
9 木	麦ごはん	○					精白米　押麦		775kcal
	魚の塩こうじ焼き		生鮭				塩麹		
	五目きんぴら		豚もも千切り肉		にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも　砂糖	米サラダ油	37.3g
	みそ汁		油揚げ　豆腐 白みそ　赤みそ		こまつな	キャベツ　玉葱			
13 月	麦ごはん　入梅	○					精白米　押麦		775kcal
	梅ふりかけ			ちりめんじゃこ	しそ葉	梅(塩漬)きざみ		白ごま	
	肉じゃが		豚肩小間肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉葱　干し椎茸	糸こんにゃく じゃがいも　砂糖	米サラダ油	28.1g
	えのき入り煮びたし				こまつな にんじん	えのきたけ　キャベツ			
14 火	麦ごはん	○					精白米　押麦		796kcal
	魚の香味焼き		さわら　７０ｇ			にんにく　しょうが 長ねぎ		ごま油	
	もやしのピリピリソテー				ピーマン	もやし		米サラダ油	34.9g
	坦々スープ		豚ひき肉　豆腐 赤みそ　白みそ		こまつな	しょうが　にんにく 長ねぎ　はくさい		米サラダ油 練りごま	

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
15 水	麦ごはん	○					精白米　押麦		818kcal
	鶏肉のレモン揚げ		鶏もも切り身			レモン	小麦粉　でんぷん	米白絞油	
	野菜とひじきのナムル			ひじき	こまつな にんじん	もやし　長ねぎ　しょうが		米サラダ油 ごま油　白ごま	28.3g
	みそ汁		油揚げ　白みそ 赤みそ	生わかめ		玉葱　だいこん	じゃがいも		
16 木	ドライカレー	○	豚ひき肉　大豆		にんじん トマトジュース	にんにく　しょうが セロリー　玉葱	精白米　精麦 小麦粉　砂糖	米サラダ油	818kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス		キャベツ　きゅうり　玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
	つぶつぶみかんゼリー			粉寒天		１００%みかんジュース みかん缶	砂糖		27.4g
17 金	セルフフィッシュサンド	○	メルルーサ ７０ｇ			キャベツ	ミルクパン７０ｇ 小麦粉　パン粉	米白絞油	892kcal
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン		こまつな にんじん	しょうが　玉葱	じゃがいも	米サラダ油	
	くだもの					甘夏みかんの予定			37.7g
22 水	麦ごはん	○					精白米　精麦		855kcal
	魚のごま味噌がけ		さば　白みそ			しょうが	でんぷん　砂糖	米白絞油 白ごま	
	辛子煮びたし				こまつな にんじん	もやし　キャベツ			33.2g
	吉野汁		豆腐		にんじん	干し椎茸　ごぼう だいこん	こんにゃく でんぷん		
23 木	豚キムチ丼	○	豚肩小間肉 赤みそ		ピーマン	にんにく　しょうが　玉葱　もやし たけのこ　はくさい(キムチ漬け)	精白米　押麦 砂糖　でんぷん	米サラダ油 白ごま	788kcal
	冬瓜とたまごのスープ		豆腐　卵		こまつな にんじん	しょうが　とうがん 長ねぎ	でんぷん	ごま油	
	くだもの					河内晩柑の予定			31.2g
27 月	ひじきご飯	○	油揚げ	ひじき	にんじん		精白米　もち米 糸こんにゃく	米サラダ油	762kcal
	ハタハタの磯辺揚げ		はたはた	あおのり			小麦粉　でんぷん	米白絞油	
	おろし煮びたし				こまつな にんじん	えのきたけ　だいこん キャベツ			26.2g
	みそ汁		豆腐　白みそ 赤みそ	生わかめ		長ねぎ　玉葱			
28 火	カレーミートサンド	○	豚ひき肉　大豆	ピザ用チーズ		にんにく　しょうが セロリー　玉葱	ミルクパン７０ｇ 小麦粉　砂糖	米サラダ油	814kcal
	ポトフ		ベーコン 豚肩小間肉		にんじん 乾燥パセリ	玉葱　キャベツ	じゃがいも		
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ　きゅうり　玉葱	砂糖	米サラダ油	34.8g
29 水	チンジャオロースー丼	○	豚肩千切り肉		にんじん ピーマン	しょうが　にんにく　玉葱 たけのこ	精白米　押麦 砂糖　でんぷん	米サラダ油 ごま油	799kcal
	春雨スープ		鶏胸肉小間肉		にんじん	しょうが　玉葱 えのきたけ	緑豆はるさめ でんぷん	米サラダ油	
	くだもの					冷凍みかんの予定			27.7g
30 木	メキシカンピラフ	○	ベーコン		ピーマン トマトピューレ	玉葱　ホールコーン缶	精白米	米サラダ油	771kcal
	すごもり卵		レンズまめ　卵	ピザ用チーズ	トマトピューレ 乾燥パセリ	玉葱		米サラダ油	
	野菜スープ				にんじん こまつな	ぶなしめじ　キャベツ			27.4g
	くだもの					さくらんぼの予定			

☆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。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食だよりになっています。