

6月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数17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 たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	天丼	○	きす		かぼちゃ ピーマン		精白米 小麦粉 砂糖	米白絞油	823kcal	
	おろし煮びたし				にんじん こまつな	えのきだけ だいこん キャベツ				
	みそ汁		豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ		玉葱				34.9g
4月	ごはん / じゃこのふりかけ	○		そひじき ちりめんじゃこ			三温糖	白ごま	822kcal	
	いかにかのこ焼き		いか 鹿の子		にんにく しょうが 長ね ぎ			ごま油		
	ごま和え				チンゲンツアイ にんじん	もやし キャベツ	三温糖	白ごま 練りごま すりごま		29.3g
	豚汁 カミカミ献立		豚肩小間肉 赤みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油		
5月	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 小麦粉 砂糖	米サラダ油	731kcal	
	ポトフ		ベーコン 豚肩小間肉		にんじん 乾燥パセリ	キャベツ	じゃがいも			
	茎わかめサラダ			くきわかめ 細切り		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		34.4g
6月	ご飯	○					精白米		817kcal	
	魚の塩こうじ焼き		生鮭				塩麹			
	五目きんぴら		豚肉	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			29.1g
	にらたま汁		豆腐 卵	にら	えのきだけ 玉葱					
7月	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		862kcal	
	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			
	中華風サラダ			くきわかめ 細切り	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	ごま油 白ごま すりごま		29.7g
10月	ご飯	○					精白米		797kcal	
	梅ふりかけ				しそ葉	梅カリカリさき	白ごま			
	じゃが芋のそぼろ煮		豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐	にんじん さやいんげん	玉葱	じゃがいも 砂糖 でんぷん	米サラダ油			34.9g
	やさしいお浸し			こまつな	キャベツ もやし					
11月	シュガーレーズンパン	○				ぶどうパン グラニュー糖	有塩バター		782kcal	
	豚肉とコーンの煮込み		豚肩小間肉 ベーコン	にんじん	玉葱 ホールコーン グリーンピース	じゃがいも でんぷん	米サラダ油			
	きのこ入りポロネーゼ		豚ひき肉	粉チーズ	ホールトマト缶 パセリ	玉葱 にんにく ぶなしめじ	パンネ パン粉	オリーブ油		27.2g
13月	豚キムチ丼	○	豚肩小間肉 赤みそ	ビーマン	にんにく しょうが 玉葱 もやし ゆでたけのこ ほうさいキムチ	精白米 押麦 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油 白ごま		896kcal	
	冬瓜とたまごのスープ		豆腐 卵	にんじん こまつな	しょうが とうが 長ねぎ	でんぷん	ごま油			
	くだもの				パレンシアオレンジ					32.2g
14月	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 ほうちみつ	米サラダ油		748kcal	
	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	みかんジュース みかん缶	砂糖				33.9g
18日	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉 大豆 レンズマメ		にんじん ホールトマト缶				820kcal	
	バジルドレサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン ライム にんにく レモン汁	砂糖	オリーブ油		
	フルーツポンチ					みかん缶 バイン缶 白桃缶 レモン	砂糖			27.4g
19日	鶏肉のおろし丼	○	鶏もも切り身		こねぎ	しょうが にんにく だいこん	精白米 でんぷん 小麦粉 砂糖	米白絞油 白ごま	807kcal	
	生姜醤油和え				にんじん こまつな	もやし しょうが				
	みそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ	生わかめ	こまつな	だいこん 長ねぎ	じゃがいも			36.0g
20日	ピザトースト	○	ベーコン	ピザ用チーズ	ビーマン トマトピューレ	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮	厚切り食パン	米サラダ油	818kcal	
	カリカリ豆サラダ		大豆		にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	でんぷん	米白絞油 米サラダ油		
	大根と豚肉のポトフ風		豚肩角切り肉 うすら卵		にんじん みずかけな	しょうが だいこん ぶなしめじ				26.9g
21日	ご飯	○					精白米		701kcal	
	魚の香味焼き		さわら		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				ビーマン	もやし		米サラダ油		
	坦々スープ		豚ひき肉 豆腐 赤みそ 白みそ	にら	しょうが にんにく 長ねぎ ほうさい			米サラダ油 練りごま ごま油		23.2g
25日	セルフサンド	○	メルルーサ		キャベツ		ミルクパン 小麦粉 パン粉	米白絞油	791kcal	
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン		にんじん こまつな	しょうが 玉葱	じゃがいも	米サラダ油		
くだもの					河内晩柑			38.2g		
26日	ビビンバ	○	豚ひき肉 赤みそ		にんじん こまつな	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	786kcal	
	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			29.0g
27日	えびクリームライス	○	むきえび 鶏胸肉小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん 乾燥パセリ	玉葱 マッシュルーム水煮	精白米 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	794kcal	
	オニオンドレサラダ				にんじん	キャベツ ホールコーン きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油		
	くだもの					さくらんぼ				27.6g
28日	ご飯	○					精白米		842kcal	
	ギムムッチ			きざみのり		にんにく	砂糖	ごま油 白ごま		
	魚の酢豚風		たら		にんじん ビーマン	しょうが 玉葱 干し椎茸 ゆでたけのこ	でんぷん じゃがいも 砂糖	米白絞油 米サラダ油		35.6g
コーン中華スープ		豆腐	チンゲンツアイ	しょうが ほうさい 長ねぎ 冷凍コーン	でんぷん	米サラダ油				

☆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。