

令和5年度 6月献立予定表

台東区立忍岡中学校

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き						エネルギー たんぱく質
			赤の仲間(血や肉になる)		緑の仲間(体の調子を整える)		黄の仲間(熱や力の元になる)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木		スパゲティ レンズ豆ソース	豚肉、レンズ豆		人参、トマト 缶、ピーマン	にんにく、セロリー、 玉ねぎ、マッシュルー ム	★スパゲティ、 小麦粉、砂糖	油	762
		ハニーマスタードサラダ			人参	キャベツ、きゅうり	じゃがいも、 はちみつ	油	kcal
		くだもの					パレンシアオレンジの 予定		25.6
								g	
2 金		鶏五目ごはん	鶏肉、油揚げ		人参、 さやいんげん	ごぼう、干し椎茸、し らたき	米、砂糖	油、ごま	778
		ししゃもの南蛮漬け		★ししゃも		長ねぎ	片栗粉、砂糖	油、ごま油	kcal
		磯香和え		きざみのり	小松菜	もやし	砂糖		33.5
		のっぺい汁	かつお節、鶏肉		人参、小松菜	大根、長ねぎ、 ごんにゃく	里芋、片栗粉		g
5 月		韓国風焼肉丼	豚肉		人参、 さやいんげん	長ねぎ、にんにく、玉 ねぎ、もやし	米、はちみつ、 片栗粉	油、ごま油、 ごま	845
		ニラ玉スープ	★卵、豆腐		ニラ	長ねぎ	片栗粉		kcal
		くだもの					★赤肉メロンの予定		33.6
								g	
6 火		ごまごはん					米	ごま	792
		魚のピリ辛焼き	ます			しょうが	砂糖、片栗粉		kcal
		野菜のおかか煮	かつお節		人参、小松菜	キャベツ、もやし			36.4
		どさんこ汁	かつお節、豚肉、 みそ	わかめ	人参	もやし、玉ねぎ、コー ン	じゃがいも	バター	g
9 金		ビーンズピザトースト	ベーコン、大豆	ピザチーズ	トマト缶、ピー マン	にんにく、玉ねぎ、 マッシュルーム	★食パン		784
		マカロニサラダ			人参	キャベツ、きゅうり、 コーン	マカロニ、砂糖	油	kcal
		いんげんのポターージュ	いんげん豆、豆乳	生クリーム		玉ねぎ	じゃがいも	油	31.7
								g	
13 火		たまごとじうどん	★卵、かつお節、 鶏肉、油揚げ	わかめ	人参、小松菜	玉ねぎ、えのきたけ、 長ねぎ	★冷凍うどん、 砂糖、片栗粉		756
		ひじきサラダ		ひじき	人参	キャベツ、きゅうり、 コーン	砂糖	油、ごま油、 ごま	kcal
		雑穀クッキー		牛乳			オートミール、小 麦粉、はちみつ、 砂糖	バター	30.2
								g	
15 木		麦入りごはん					米、麦		862
		わかめのジュージュー		わかめ、 かつお節		長ねぎ		油	kcal
		八宝菜	★えび、★いか、 ★うずら卵		人参、さやいん げん	しょうが、キャベツ、 白菜、長ねぎ、干し椎 茸、たけのこ	砂糖、片栗粉	油	31.9
		ポテト春巻き		サラダチーズ		コーン	じゃがいも、春巻 きの皮、小麦粉	ノンエッグマヨ ネーズ、油	g
16 金		コーンピラフ	ベーコン		人参	玉ねぎ、マッシュルー ム、コーン、グリーン ピース	米	バター	766
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく、しょうが、 玉ねぎ			kcal
		フレンチサラダ			黄ピーマン、赤 ピーマン	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま、油	27.6
		ジュリアンスープ	ベーコン		人参	しょうが、セロリー、 キャベツ、玉ねぎ		オリーブ油	g
19 月		黒さとうパン					★黒さとうパン		831
		ポテトグラタン	鶏肉、豆乳	スキムミルク、 ピザチーズ	人参	玉ねぎ、エリンギ	じゃがいも、小 麦粉、パン粉	油、バター	kcal
		野菜スープ	ベーコン		人参、小松菜	セロリー、玉ねぎ、 キャベツ、コーン		油	31.5
		くだもの					冷凍みかんの予定		g

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き						エネルギー たんぱく質		
			赤の仲間(血や肉になる)		緑の仲間(体の調子を整える)		黄の仲間(熱や力の元になる)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
20 火		麦入りごはん							米、麦	797	
		豚肉の生姜焼き	豚肉						しょうが	砂糖、片栗粉	kcal
		根菜のきんぴら				人参	ごぼう、れんこん、糸 こんにゃく	砂糖	油、ごま油、 ごま	31.9	
		みそ汁	かつお節、みそ、 油揚げ	わかめ			玉ねぎ、長ねぎ	じゃがいも		g	
21 水		ポークストロガノフライス	豚肉	生クリーム	人参	玉ねぎ、にんにく、 マッシュルーム	米、小麦粉	油、バター	831		
		揚げじゃがサラダ			人参	キャベツ、きゅうり	じゃがいも、は ちみつ	油	kcal		
		くだもの					★小玉スイカの予定		26.0		
								g			
22 木		じゃこ菜飯		★ちりめんじゃ こ	小松菜			米	油	802	
		豆腐とひき肉の煮込み	豚肉、みそ、豆腐		小松菜、人参	にんにく、しょうが、たけ のこ、玉ねぎ、干し椎茸、 長ねぎ、小松菜	砂糖、片栗粉	油	kcal		
		チャプチェ	豚肉		人参、ニラ	にんにく、玉ねぎ、エリン ギ、糸こんにゃく	砂糖	ごま、ごま油	34.5		
								g			
23 金		わかめごはん		たきこみわかめ				米	ごま	790	
		いかのレモン醤油揚げ	★いか					片栗粉、小麦 粉、砂糖	油	kcal	
		野菜炒め	ベーコン		人参、ピーマン	玉ねぎ、もやし、キャ ベツ			バター	34.1	
		かきたま汁	★卵、かつお節、 豆腐		小松菜	玉ねぎ		片栗粉		g	
26 月		ピリ辛ジャーチャー麺	豚肉、鶏肉、大 豆、みそ		人参	しょうが、長ねぎ、玉 ねぎ、もやし、きゅう り	★蒸し中華麺、 片栗粉	油	872		
		ポテトの香味和え		青のり				じゃがいも	ごま	kcal	
		ホワイトフルーツポンチ		乳酸菌飲料			★バイン缶、★賞味缶、 みかん缶、アロエ缶	砂糖		32.2	
								g			
27 火		二色天丼	キス、かつお節			かぼちゃ		米、砂糖、小麦 粉	油	881	
		糸寒天の中華和え		耐熱糸寒天	小松菜、人参	キャベツ		砂糖	ごま油、ごま	kcal	
		みそ汁	かつお節、豆腐、 油揚げ、みそ	わかめ			大根、長ねぎ			32.3	
								g			
28 水		えびピラフ	★えび、鶏肉		人参、ピーマン	玉ねぎ、マッシュルー ム	米	油、バター	788		
		卵のココット	★卵、豚肉	ピザチーズ	赤ピーマン	にんにく、玉ねぎ		油	kcal		
		トマトスープ煮	ベーコン、豚肉		トマト缶、人参	にんにく、エリンギ、 セロリー、玉ねぎ	じゃがいも、砂 糖、マカロニ		33.4		
								g			
29 木		麦入りごはん						米、麦	806		
		大豆のふりかけ	煎り大豆、 かつお節	青のり					油、ごま	kcal	
		すき焼き風煮	かつお節、豚肉、 豆腐		人参	長ねぎ、白滝	じゃがいも、砂 糖、麩	油	31.8		
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ、きゅうり、 もやし	砂糖	ごま油、油	g		
30 金		フィッシュセルフサンド	ホキ			トマト缶	キャベツ	★マーガリンパ ン、小麦粉、パン 粉、砂糖	油	771	
		トックスープ	★卵、鶏肉		人参、小松菜	干し椎茸、大根、 白菜	トック		kcal		
		ヨーグルトゼリー		粉寒天、牛乳、 ヨーグルト			みかん缶	砂糖、はちみつ	34.2		
								g			

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
 ・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。
 ・果物以外は、加熱調理してあります。
 ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

<給食がない日があります>
 ・7日(水)スポーツテストのため
 ・8日(木)スポーツテスト予備日のため
 ・14日(水)体育大会予備日のため