

# 令和5年 6月の献立予定表 21回

台東区立浅草中学校

日 曜	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱ゆかになるもの 黄のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま
1 木	712 33.4	ご飯		米、麦	
		鶏肉の梅風味焼き	鶏肉、みそ	砂糖	梅干し
		ピリ辛ひじき	ひじき、ツナ	砂糖、油	きゅうり、にんじん、キャベツ
2 金	789 31.6	なめこのみそ汁	豆腐、みそ		なめこ、長ねぎ
		セサミトースト		胚芽パン、ごま バター、蜂蜜、砂糖	
		クリームシチュー	鶏肉、大豆 ひよこ豆、牛乳	油、じゃがいも バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ
5 月	723 25.1	小松菜サラダ	ツナ	油、砂糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん
		チリピーズライス	豚肉、鶏肉、大豆 白いんげん豆	米、麦、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ
		マスタードサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、パプリカ、枝豆
6 火	800 31.1	ジュリアンスープ	ベーコン		セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
		きつねうどん	油揚げ、鶏肉	うどん、砂糖	にんじん、大根、干ししいたけ 長ねぎ、白菜、小松菜
		焼きししゃも	ししゃも		
7 水	783 31.0	みそポテト	みそ	じゃがいも、小麦粉 油、砂糖	
		ご飯		米、麦	
		チキン南蛮	鶏肉	片栗粉、小麦粉、油、砂糖	
8 木	706 28.5	切干大根のごま和え		ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、切干大根
		ざぶ汁	豆腐		大根、にんじん、干ししいたけ、かぼちゃ
		ご飯		米、麦	
9 金	739 29.1	あじのかりかり揚げ	あじ	片栗粉、油	
		野菜のからし和え			キャベツ、小松菜、にんじん
		豆腐のかきたま汁	豆腐、卵	片栗粉	小松菜
12 月	734 32.4	シーフードピラフ	鶏肉、えび、いか あさり	米、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パプリカ マッシュルーム、とうもろこし、ピーマン
		サイコロサラダ	高野豆腐、豚肉	砂糖、油、ごま、ごま油 じゃがいも	にんじん、きゅうり
		かぼちゃのポターージュ	牛乳、豆乳、 生クリーム	油、バター、小麦粉	玉ねぎ、かぼちゃ
13 火	774 35.2	梅じゃごご飯	ちりめんじゃこ	米、麦、ごま	梅干し
		さばのみそ煮	さば、みそ	砂糖	生姜、長ねぎ
		野菜のナムル		砂糖、ごま油	小松菜、にんじん、大豆もやし、もやし
14 水	728 30.6	麩のすまし汁		麩	にんじん、長ねぎ、小松菜
		ご飯		米、麦	
		海鮮豆腐	豚肉、えび、いか 豆腐	油、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、たけのこ チンゲン菜
15 木	718 30.8	卵としめじのスープ	卵		玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ 小松菜
		冷凍りんご			りんご
		ご飯		米、麦	
29 木	706 37.1	鮭のバター醤油焼き	鮭	バター	
		もやしのごま和え		ごま	もやし、にんじん、小松菜
		白菜のみそ汁	油揚げ、みそ		大根、にんじん、白菜
30 金	706 30.6	あじさいゼリー	寒天、乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース
		イタリアンサンド	ベーコン、ピザチーズ	ミルクパン、油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン
		アーモンドサラダ		アーモンド、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし ブロッコリー
1 金	718 30.8	ポテトとチキンのスープ	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。  
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

日 曜	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱ゆかになるもの 黄のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま
16 金	735 29.6	ジャージャー麺	豚肉、鶏肉		中華麺、片栗粉
		白菜スープ		レンズ豆	にんじん、きゅうり、もやし、生姜 にんにく、長ねぎ、たけのこ
		ゴーヤチップス	大豆		じゃがいも、片栗粉、油
19 月	802 28.1	ご飯		米、麦	
		チキンチキンごぼろ	鶏肉		片栗粉、油、砂糖
		和風サラダ		油、ごま油、砂糖	もやし、にんじん、小松菜、とうもろこし
20 火	762 26.8	けんちょう汁	豆腐	こんにゃく	大根、にんじん、干し椎茸
		いわしのかば焼き丼	いわし		米、麦、片栗粉、小麦粉 砂糖、ごま
		ピリ辛きゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり、生姜、にんにく
21 水	792 27.5	きのこ卵のすまし汁	卵	片栗粉	大根、えのきたけ、ぶなしめじ、小松菜
		丸パン			胚芽パン
		チキンカツ	鶏肉		小麦粉、パン粉、油
22 木	703 30.3	キャベツサラダ		油、砂糖	キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり 玉ねぎ
		豆乳スープ	鶏肉、牛乳、豆乳		油、バター、小麦粉
		焼き鳥丼	鶏肉		米、麦、ごま油、砂糖、片栗粉
23 金	855 26.5	たぬき汁	豆腐、みそ	ごま油、こんにゃく	にんじん、大根、ごぼろ、長ねぎ
		小玉スイカ			小玉スイカ
		ごぼろ入りキーマカレー	豚肉、鶏肉、大豆 ヨーグルト 粉チーズ		米、麦、油、バター
26 月	701 28.9	フレンチサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、ブロッコリー
		ピーチヨーグルト	ヨーグルト		砂糖
		豚角煮の混ぜご飯	豚肉		米、油、砂糖
27 火	828 33.3	豆腐ステーキ	豆腐		ごま油、砂糖
		小松菜のごま和え	みそ		ごま、砂糖
		なすのみそ汁	油揚げ、みそ		大根、なす
28 水	774 35.2	赤飯	ささげ		米、もち米、黒ごま
		鶏のから揚げ	鶏肉		小麦粉、片栗粉、油
		小松菜の梅おなか和え	かつお節		砂糖
29 木	706 37.1	すまし汁		麩	にんじん、長ねぎ、小松菜
		紅白ゼリー	寒天、牛乳		砂糖
		開校記念日			
30 金	706 30.6	ツナおろしスパゲッティ	ツナ、のり		スパゲッティ、油、砂糖
		鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉		蜂蜜
		コールスローサラダ			油、砂糖
1 金	718 30.8	玉ねぎ、大根			玉ねぎ、大根
		生姜			生姜
		キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、玉ねぎ			キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、玉ねぎ
2 金	718 30.8	わかめご飯	わかめ		米、麦
		豚の香味ソースがけ	豚肉		砂糖、ごま
		ゆかり和え			長ねぎ、生姜、にんにく
3 金	706 30.6	春雨スープ	鶏肉、春雨		キャベツ、にんじん、きゅうり、大根 しそ
		冷凍みかん			にんじん、えのきたけ、小松菜
					みかん

<6月の給食目標> 衛生に気を付けて食事をしよう

