

6月献立表

足立区立第六中学校
校長 鶴飼康成
栄養士 竹内美涼

日	曜	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	土	運動会 (弁当持参)						
2	日							
3	月	運動会振替休業日						
4	火	チキンカレー コーンサラダ 冷凍みかん	○	学乳,鶏こま肉(皮なし)	米,じゃがいも,油,小麦粉,バター,サラダ油,砂糖	玉葱,にんにく(りん茎),しょうが,キャベツ,こまつな,ホールコーン缶詰,もやし,冷凍みかん	734 kcal 27.3 g 16.5 g 3.6 g	
5	水	枝豆じゃこご飯 さばの塩焼き おろしポン酢和え 味噌汁	○	学乳,ちりめん,さば,カットわかめ,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,ごま油,砂糖	えだまめ,こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,レモン汁,だいこん	719 kcal 37.0 g 25.9 g 3.3 g	
6	木	あんかけチャーハン ばりばりポテト入りサラダ パイナップル	○	学乳,豚小間,たまご	米,ごま油,油,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,サラダ油,砂糖	にんじん,長ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱,パイナップル	745 kcal 24.9 g 22.7 g 2.4 g	
7	金	小松菜ミートドッグ ツナマヨグリーンサラダ ポターージュ	○	学乳,豚ひき肉,大豆,ピザチーズ,ツナ水煮,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳),調製豆乳	コッペパン,油,でんぶん,マヨネーズ,じゃがいも,小麦粉,バター,コーンスターチ	玉葱,こまつな,しょうが,水菜,もやし,キャベツ,パセリ	784 kcal 26.2 g 32.8 g 3.9 g	
8	土							
9	日							
10	月	梅じゃこご飯 魚のレモン焼き さっぱりサラダ 味噌汁 あじさいゼリー	○	学乳,ちりめん,生サケ,生揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ,粉寒天,豆乳	米,砂糖	梅干し,しょうが,レモン,キャベツ,水菜,きゅうり,にんじん,レモン汁,だいこん,ぶどうジュース(濃縮還元)	719 kcal 40.5 g 17.5 g 3.7 g	
11	火	キムチ丼 もやしナムル 美生柑	○	学乳,豚小間,生揚げ,たまご	米,米粒麦,ごま油,砂糖,でんぶん,油	にんにく(りん茎),玉葱,長ねぎ,はくさいキムチ,たけのこ(水煮缶詰),にら,もやし,にんじん,美生柑	749 kcal 31.0 g 24.2 g 2.5 g	
12	水	レモントースト ポテトサラダ 魚介のミネストローネ	○	学乳,ベーコン,プレーンヨーグルト(学乳),大豆,★いか,★冷凍むきえび	食パン,バター,砂糖,★アーモンド,グラニュー糖,じゃがいも,オリーブ油,マヨネーズ,マカロニ,油	レモン汁,きゅうり,にんじん,にんにく(りん茎),玉葱,キャベツ,こまつな,トマト缶詰,しょうが,パセリ	713 kcal 30.2 g 32.6 g 3.5 g	
13	木	大豆ご飯 ハムカツ もやしの生姜醤油和え 味噌汁	○	学乳,大豆,油揚げ,ロースハム,たまご,カットわかめ,白みそ,赤みそ	米,小麦粉,パン粉(乾燥),揚げ油,ごま油,砂糖,じゃがいも	もやし,にんじん,きゅうり,長ねぎ,しょうが	811 kcal 34.4 g 30.5 g 4.2 g	
14	金	オレンジフレンチトースト マカロニサラダ カレーシチュー	○	学乳,たまご,ベーコン,プレーンヨーグルト(学乳),豚小間,レンズまめ(乾),調理用牛乳(学乳),調製豆乳,粉チーズ	無塩食パン,バター,砂糖,粉糖,マカロニ(副食用),オリーブ油,マヨネーズ,じゃがいも,油,小麦粉	オレンジジュース(ストロ),きゅうり,にんじん,にんにく(りん茎),玉葱,しょうが,グリーンピース(冷凍)	825 kcal 29.2 g 34.4 g 2.4 g	
15	土							
16	日							
17	月	五穀ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜のだし醤油和え のっぺい汁	○	学乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),糸揚げ,り節,油揚げ	米,きび,米粒麦,押麦,あわ,古代米,でんぶん,小麦粉,コーンスターチ,揚げ油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんにく(りん茎),もやし,にんじん,キャベツ,だいこん,干し椎茸	772 kcal 31.6 g 26.8 g 2.2 g	
18	火	前期中間考査 (給食なし)						
19	水	エビクリームライス 炒り卵のミモザサラダ サイダーゼリー	○	学乳,鶏こま肉(皮なし),★冷凍むきえび,いんげんまめ(乾),調理用牛乳(学乳),たまご,粉寒天	米,バター,油,小麦粉,砂糖	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,キャベツ,もやし,こまつな,みかん	845 kcal 32.3 g 28.0 g 3.2 g	
20	木	カルボナーラ チーズサラダ ミックスナッツパイ	○	学乳,ベーコン,たまご,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳),粉チーズ,サラダチーズ	スパゲッティ,油,バター,砂糖,★アーモンド(スライス),★ピーナッツ割,★くるみ(いり),パイシート	にんじん,玉葱,エリンギ,にんにく(りん茎),きゅうり,もやし,キャベツ,はちみつ	864 kcal 32.3 g 44.7 g 2.8 g	
21	金	タココンゴ飯 魚の照焼 こまつなサラダ すまし汁	○	学乳,★たこ足(ゆで),刻み昆布,油揚げ,さば,ツナ水煮,絹ごし豆腐,カットわかめ	米,砂糖,油,サラダ油	にんじん,しょうが,もやし,こまつな,キャベツ,冷凍ホールコーン,だいこん,えのきたけ	732 kcal 40.4 g 26.0 g 4.0 g	
22	土							
23	日							
24	月	ご飯 すき焼き煮 すまし汁 オレンジゼリー	○	学乳,豚肩ロース(赤肉),たまご,絹ごし豆腐,粉寒天	米,油,しらたき,ふ,砂糖	しょうが,ごぼう,玉葱,にんじん,えのきたけ,ルンバ濃縮還元ジュース	725 kcal 34.0 g 20.3 g 2.9 g	
25	火	麦ご飯 豚肉の生姜焼き わかめのレモンぼん酢和え 味噌汁	○	学乳,豚ロース切り身,カットわかめ,ちりめん,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,油,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんにく(りん茎),こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,レモン汁	738 kcal 33.3 g 23.3 g 3.2 g	
26	水	汁なし担々麺 ツナサラダ ブルーベリーケーキ	○	学乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ,ツナ水煮,たまご,調理用牛乳(学乳)	蒸し中華めん(油つき),油,練りごま,でんぶん,ごま油,砂糖,小麦粉,三温糖,バター	にんにく,しょうが,玉葱,長ねぎ,たけのこ,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,冷凍ホールコーン,だいこん,ブルーベリー	885 kcal 35.5 g 32.1 g 3.6 g	
27	木	麦ご飯 にぎすの南蛮漬け こぎつねサラダ かきたま汁	○	学乳,にぎす,油揚げ,木綿豆腐,たまご	米,米粒麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油,砂糖,しらたき,ごま油	玉葱,にんじん,もやし,こまつな,キャベツ,ぶなしめじ	730 kcal 34.7 g 24.4 g 2.6 g	
28	金	コッペパン さけのパン粉焼き ピーナッツドレッシングサラダ じゃが芋のカントリースープ	○	学乳,生サケ,調理用牛乳(学乳),鶏こま肉(皮付き)	コッペパン,マヨネーズ,オリーブ油,パン粉,★ピーナッツバター,★ピーナッツ粉,★ピーナッツ割,砂糖,じゃがいも	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,玉葱	723 kcal 30.6 g 25.7 g 3.4 g	
29	土							
30	日							

※アレルギー食品には記号を表示しています