



6月予定献立表



足立区立入谷南中学校

栄養士 碓谷希



日 曜	牛 乳	献立名	たんぱく質・カルシウム	でんぷん・脂肪	ビタミン	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える	
3月			中間考査 1日目 給食ありません			
4火		ツナごぼうトースト キャベツと塩昆布のサラダ かぼちゃとさつまいものポタージュ	牛乳,ツナ,ピザチーズ,塩昆布 ロースハム,かつお節,豆乳 いんげんまめ,生クリーム	無塩食パン,砂糖 エッグケアマヨネーズ,バター さつまいも,サラダ油	ごぼう,玉ねぎ,パセリ,キャベツ きゅうり,にんじん 冷凍ホールコーン,かぼちゃ	738 28.8
5水		麦ご飯 魚のみそチーズ焼き 生姜和え 呉汁	牛乳,鮭,ピザチーズ かつお節,大豆,油揚げ 豆腐,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,じゃがいも エッグケアマヨネーズ,砂糖 でんぷん,白すりごま	しょうが,もやし,にんじん キャベツ,だいこん,長ねぎ	789 40.8
6木		冷やしきつねうどん ちくわと野菜のサラダ 大学芋	牛乳,鶏肉,油揚げ 焼き竹輪,わかめ	無塩冷凍うどん,砂糖 サラダ油,ごま油,さつまいも 水あめ,黒いりごま,揚げ油	にんじん,干し椎茸,しめじ 長ねぎ,キャベツ,だいこん	826 33.1
7金		ねぎ塩豚丼 カリカリ油揚げサラダ 果物	牛乳,豚肉,ツナ,油揚げ	米,米粒麦,ごま油 でんぷん,サラダ油,砂糖	長ねぎ,にんにく,もやし こまつな,玉ねぎ,レモン汁,レモン きゅうり,キャベツ,パインホール	810 32.8
10月		いわしのひつまぶし 野菜の梅肉和え すまし汁	牛乳,いわし短冊 豆腐,板なしかまぼこ	米,でんぷん,小麦粉 揚げ油,砂糖,白いりごま	しょうが,はくさい,にんじん こまつな,梅肉ペースト,長ねぎ	716 29.4
11火		チリビーンズサンド のり塩ポテト たまごスープ	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,大豆 大豆の華,いんげんまめ ピザチーズ,ひよこまめ あおのり,鶏肉,たまご	無塩パン,サラダ油,小麦粉 じゃがいも,でんぷん,揚げ油	玉ねぎ,にんじん,にんにく たまご茸,セロリ,キャベツ	719 35.2
12水		わかめご飯 小魚のごま衣揚げ おかか和え 具だくさん汁	牛乳,炊きこみわかめ ちりめん,ししゃも,かつお節 鶏肉,生揚げ	米,小麦粉,黒いりごま 揚げ油,じゃがいも こんにゃく,ごま油,でんぷん	にんじん,もやし,こまつな キャベツ,ごぼう しょうが,長ねぎ	737 30.2
13木		ジャージャー麺 じゃがいも餃子 フルーツヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,大豆の華 大豆,八丁味噌,ツナ しらす干し,サラダチーズ プレーンヨーグルト	蒸し中華めん,サラダ油 砂糖,でんぷん,揚げ油 じゃがいも,ぎょうざの皮 小麦粉,はちみつ	たけのこ,長ねぎ,玉ねぎ,にんにく しょうが,きゅうり,もやし,バナナ パインチビット缶,もも缶,みかん缶	867 37.6
14金		ご飯 手作りなめたけ カレー肉じゃが ハムとひじきの和え物	牛乳,豚肉,生揚げ うずら卵水煮 ボンレスハム,芽ひじき	米,じゃがいも 糸こんにゃく,サラダ油 砂糖,ごま油	えのき,にんじん,玉ねぎ 干し椎茸,さやいんげん,もやし キャベツ,こまつな,長ねぎ	776 30.4
17月		エビクリームライス ごぼうのパリパリサラダ あじさいゼリー	牛乳,むきえび,鶏肉,豆乳 いんげんまめ,生クリーム 芽ひじき,粉寒天,カルピス	米,バター,小麦粉 揚げ油,砂糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,エリンギ ごぼう,れんこん,キャベツ こまつな,ぶどうジュース	791 29.3
18火		枝豆ご飯 小魚のレモン醤油揚げ アーモンド和え 味噌汁	牛乳,塩昆布,きびなご カットわかめ,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,小麦粉,でんぷん 揚げ油,砂糖,アーモンド 練りごま,じゃがいも	えだまめ,レモン汁,レモン にんじん,キャベツ,こまつな もやし,玉ねぎ	709 29.5
19水		ご飯 醤油ドレサラダ 豆乳キムチ汁 セレクトおかず(ヤニヨムチンorハニーマスターチン)	牛乳,鶏胸肉,たまご 油揚げ,豆乳 赤みそ,白みそ	米,でんぷん,揚げ油 サラダ油,ごま油,砂糖	玉ねぎ,にんにく,長ねぎ にんじん,キャベツ,きゅうり だいこん,しめじ,まいたけ,かぶ にら,はくさいキムチ	752 35.3
20木		小松菜ビスキュイパン トマトシチュー バジドレサラダ	牛乳,たまご,鶏肉 いんげんまめ,サラダチーズ	無塩食パン,バター,砂糖 小麦粉,アーモンド じゃがいも,サラダ油	こまつな,玉ねぎ,にんじん しめじ,にんにく,トマト缶,もやし グリーンピース,キャベツ ホールコーン	774 31.6
21金		ジューシー 生揚げチャンプルー 海藻スープ	牛乳,豚肉,板なしかまぼこ 刻み昆布,ベーコン,生揚げ 粉かつお,鶏肉,焼き竹輪 カットわかめ めかぶわかめ,うずら卵	米,もち米,サラダ油 砂糖,ごま油	にんじん,干し椎茸,グリーンピース ゴーヤ,にら,もやし,長ねぎ	717 30.9
24月		大豆入りツナご飯 いかと竹輪の磯辺揚げ おろし和え たまごの味噌汁	牛乳,ツナ,大豆,油揚げ いか切り身,あおのり 焼き竹輪,たまご 赤みそ,白みそ	米,サラダ油,砂糖 小麦粉,揚げ油	にんじん,しょうが,はくさい,もやし レモン汁,レモン,だいこん 玉ねぎ,こまつな,長ねぎ	793 40.2
25火		ナン バターチキンカレー じゃがいものサラダ 果物	牛乳,鶏モモ肉,生クリーム プレーンヨーグルト,サラダチーズ ベーコン	ナン,砂糖,バター じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんにく,しょうが トマト缶,アスパラガス にんじん,さくらんぼ	753 33.6
26水		ご飯 お好み焼き風たまご焼き 切干大根のサラダ 豚汁	牛乳,ツナ,たまご,系げずり節 あおのり,ロースハム カットわかめ,豚肉 豆腐,赤みそ,白みそ	米,砂糖,ごま油 こんにゃく じゃがいも,サラダ油	長ねぎ,キャベツ,こまつな もやし,にんじん 切干しだいこん,ごぼう	751 33.8
27木		ミートソーススパゲティ シーフードサラダ マドレーヌ	牛乳,豚ひき肉,大豆 粉チーズ,むきえび,いか カットわかめ,たまご	スパゲティ,小麦粉,砂糖 サラダ油 はちみつ,無塩バター	にんじん,玉ねぎ,しょうが にんにく,セロリ,トマト缶 キャベツ,きゅうり,レモン汁	879 39.1
28金		チャーハン レバポテビーンズ中華和え 生揚げと大根のスープ	牛乳,なると,豚肉,たまご 豚肝臓,大豆,ウィンナー 鶏肉,生揚げ	米,ごま油,サラダ油 でんぷん,揚げ油 じゃがいも,砂糖,白いりごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ ピーマン,にんにく,長ねぎ だいこん,干し椎茸,こまつな	841 35.4

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

【予定】

* 3日(月) : 中間考査1日目 給食ありません

* 13日(木) : 2年生 TGGの為、給食ありません



6月の旬の野菜・果物：梅・ごぼう・さくらんぼなど