令和５年度　６月の献立表　足立区立栗島中学校

日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤 体を作るもとになるもの 1群 たんぱく質	赤 2群 カルシウム	緑 体の調子を整えるもの 3群 カロテン	緑 4群 ビタミンC	黄 熱や力のもとになるもの 5群 糖質	黄 6群 脂質	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
1 木	ごはん	○	スンドゥブチゲ 茹でそら豆 ミルクプリン黒蜜かけ	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 パールアガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん にら	にんにく　えのき はくさい　キムチ そらまめ　長ねぎ	米 砂糖 黒砂糖 はちみつ	ごま油	780 kcal 30.4 g 1.9 g	旬の食材→そら豆 空に向けて成長するので空豆、中のワタが蚕の繭に似ているから蚕豆と書きます!
2 金	鶏ごぼうピラフ **歯と口の健康週間**	○	ししゃものスパイス揚げ レモンドレッシングサラダ トマトチャウダー	鶏肉 ツナ ベーコン 豚肉	牛乳 ししゃも 粉チーズ	にんじん パセリ こまつな トマト缶	マッシュルーム ホールコーン缶 しょうが　ごぼう たまねぎ　レモン にんにく　セロリ キャベツ	米　麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ 米粉	バター 油 オリーブ油	780 kcal 32.3 g 3.4 g	6/4～6/10は歯と口の健康週間！ごぼうやししゃもなど噛み応えのある食材をよく噛んで食べましょう。
5 月	ごはん	○	お好み焼き風卵焼き 糸寒天としらすのごま酢和え けんちん汁	鶏ひき肉 たまご 糸けずり節 鶏肉　豆腐	牛乳 あおのり わかめ しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ　もやし キャベツ　ごぼう だいこん　長ねぎ 紅しょうが	米 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 マヨネーズ （卵不使用） 白すりごま	725 kcal 30.6 g 2.5 g	キャベツや出し汁紅しょうがを入れて作る、お好み焼きのような味付けの卵焼きです！
6 火	ナンピザ	○	クリームシチュー 小えびのサラダ	ベーコン ロースハム 鶏肉　えび 白いんげん豆	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 生クリーム 糸寒天	トマト缶 ピーマン にんじん パセリ こまつな	にんにく　たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	ナン じゃがいも 米粉 砂糖	油 バター	715 kcal 38.9 g 3.6 g	ナンに手作りのトマトソースを乗せて、ピザを作ります！
7 水	鰯のひつまぶし **入梅にちなんだ献立**	○	梅肉和え 小松菜と卵のすまし汁	いわし 糸けずり節 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが　もやし ねり梅　長ねぎ	米　麦 でんぷん 小麦粉　砂糖 はちみつ	白ごま 油	751 kcal 32.5 g 3.1 g	旬の魚→鰯 梅雨入りの頃に獲れる鰯は入梅鰯といわれ、脂がのっておいしいです！
8 木	冷やしきつねうどん	○	新ごぼうとじゃがいもの磯辺揚げ メロン	油揚げ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん こまつな	干し椎茸　ごぼう メロン	冷凍うどん 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	739 kcal 28.4 g 2.7 g	旬の食材 →新ごぼう 柔らかい食感が特徴です！
9 金	ドライカレー	○	小松菜と卵のサラダ 沖縄県産スナックパイン	豚ひき肉 豚レバー 大豆 たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　にんにく たまねぎ　エリンギ キャベツ　パイン	米　麦 はちみつ 小麦粉 砂糖	バター 油	813 kcal 33.8 g 2.2 g	旬の果物 →国産パイン スナック菓子のようにちぎって食べられるのが名前の由来！
13 火	ごはん	○	生揚げと根菜の煮物 大豆入りごま和え あじさい寒天	豚肉　大豆 焼き竹輪 白みそ 生揚げ	牛乳 粉寒天 カルピス	にんじん こまつな	しょうが　干し椎茸 だいこん　キャベツ もやし ぶどうジュース	米 じゃがいも 砂糖	油 白すりごま	823 kcal 30.6 g 2.0 g	あじさいが咲く季節に合わせて涼しげなデザートを作ります！
14 水	梅茶漬け	○	レバーと芋のかりん揚げ からし和え 小玉すいか	豚レバー	牛乳 わかめ しらす干し	こねぎ こまつな	しょうが　もやし キャベツ　小梅 小玉すいか	米　麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	白ごま 油 ごま油	727 kcal 25.0 g 3.1 g	旬の食材→梅 梅茶漬けはカリカリ小梅を混ぜたごはんに出し汁をかけます！
15 木	きんぴらパン	○	ツナサラダ ポークビーンズ	豚ひき肉 ツナ 豚肉 大豆	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな	キャベツ　ごぼう たまねぎ ホールコーン缶	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 白ごま	739 kcal 37.3 g 3.3 g	旬の新ごぼうを使って作ったきんぴらとチーズをコッペパンに挟んで蒸します！
16 金	きゃべつと新しょうがのスパゲッティ	○	カリカリ豆サラダ 桃のチーズケーキ 新しょうが→	鶏肉 大豆 たまご	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく　たまねぎ キャベツ　しょうが 白桃缶	スパゲッティ でんぷん 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 練りごま 白ごま 無塩バター	748 kcal 29.1 g 2.2 g	旬の食材 →新しょうが 初夏に出回る、みずみずしいしょうがです！
19 月	ごはん	○	油麩とじゃがいもの煮物 イカと野菜の和え物 メロン	豚肉 生揚げ いか	牛乳, わかめ	にんじん	たまねぎ　えのき キャベツ　もやし メロン	米 しらたき じゃがいも 油ふ　砂糖 でんぷん	油	794 kcal 34.7 g 1.8 g	☆もりもり給食ウィーク☆ 期間中よく食べたクラスは後日表彰します！
20 火	**給食で世界の味めぐり！** パエリア **世界の料理(スペイン)**	○	エンパナーダ にんにくと卵のスープ	鶏肉　いか えび　たまご 豚ひき肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく　たまねぎ エリンギ 黄ピーマン	米 じゃがいも ぎょうざの皮	オリーブ油 油	764 kcal 31.8 g 2.4 g	エンパナーダは「パンで包む」という意味。今回はじゃがいもとひき肉を包み揚げて作ります！
21 水	ごはん	○	鯖のカレーしょうゆ焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	さば 焼き竹輪 油揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん	切干大根　えのき たまねぎ　長ねぎ	米 でんぷん 砂糖 しらたき じゃがいも	油 白ごま	774 kcal 33.8 g 2.3 g	鯖×カレー粉は実は相性の良い組み合わせ！
22 木	ビスキュイパン **野菜の日(グリンピース)**	○	グリンピースとポテトのバターソテー サーモンチャウダー さくらんぼ	たまご ベーコン 白いんげん豆 サケ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく　たまねぎ キャベツ グリンピース さくらんぼ	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米粉	無塩バター アーモンド バター 油	843 kcal 37.4 g 2.7 g	旬の食材 →グリンピース 旬の果物 →さくらんぼ
23 金	**給食で日本の味めぐり！** 沖縄そば **郷土料理(沖縄県)**	○	ツナと野菜のおろしポン酢和え サーターアンダギー	さつま揚げ 豚肉 ツナ たまご	牛乳	こねぎ こまつな	キャベツ　もやし だいこん　えのき レモン	蒸し中華麺 砂糖 小麦粉 黒砂糖	油	866 kcal 33.0 g 3.6 g	6/23の沖縄慰霊の日に合わせて、沖縄料理を提供します！
27 火	こまツナそぼろ丼 **季節の和菓子**	○	かぼちゃのみそ汁 水無月	鶏ひき肉 ツナ　白みそ 油揚げ あずき	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが　もやし たまねぎ　えのき キャベツ	米　麦 砂糖 小麦粉 上新粉	油	805 kcal 31.8 g 2.5 g	水無月は氷をイメージして作られた和菓子！京都では6/30に食べられています。
28 水	小松菜チャーハン	○	きびなごのから揚げ 中華サラダ 春雨とうずらの卵のスープ	豚肉 ロースハム 生揚げ うずら卵水煮	牛乳 きびなご わかめ	にんじん こまつな	しょうが　もやし たまねぎ　長ねぎ 干し椎茸　キャベツ にんにく	米　麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 緑豆はるさめ	油 白ごま ごま油	708 kcal 31.5 g 3.1 g	鹿児島県で”きび”は「帯」という意味。体の真ん中に帯のような模様がある小魚です！
29 木	ごはん	○	鰺フライ おかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	あじ 糸けずり節 豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　切干大根 たまねぎ　はくさい	米 小麦粉 生パン粉 乾燥パン粉	油	769 kcal 33.0 g 2.8 g	鰺の由来は「味がいい」から！特に春から夏の鰺は脂がのっておいしいです！
30 金	ココアパン	○	ポテトオムレツ アスパラとアーモンドのサラダ ミネストローネ	ツナ たまご 鶏肉 レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	パセリ アスパラガス にんじん トマト缶	たまねぎ　レモン キャベツ　セロリ にんにく ホールコーン缶	ココアパン じゃがいも 砂糖	バター アーモンド 油 オリーブ油	719 kcal 33.3 g 3.4 g	旬の食材 →アスパラガス 疲労回復効果のあるアスパラギン酸が含まれます！

☆もりもり給食ウィーク☆

【今月の給食目標】 手洗い、白衣の着用など衛生に気をつけましょう。　【今月の平均栄養価】エネルギー：769kcal　たんぱく質：32.5g　食塩相当量：2.7g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。