

6月分予定献立表

令和3年度

中野区立中野東中学校

日	献立	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 火★	・ご飯・大根葉のふりかけ ・揚げ出し豆腐のおろしあけ ・テンゲンサイと豚肉の辛みそ炒め ・大根のみそ汁	○	豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじやこ	大根葉、テンゲンサイ、小松菜	大根、ねぎ	米、麦、かたくり粉、砂糖	油、いりごま、ごま油	しょうゆ、みりん、昆布(だし用)、コチュジャン、水、醤油(だし用)	847 kcal 28.0 g 31.8 g 2.6 g
2 水	・セルフフィッシュバーガー ^{。。。} ・ベイサンヌスープ ・シナモンアーモンド	○	シイラ、ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖	油、アーモンド	塩、こしょう、酒、ソース、しょうゆ、鶏がら(だし用)、水、シナモン	787 kcal 32.6 g 31.2 g 3.4 g
3 木	・ご飯 ・ひじき入り卵焼き ・野菜のピクルス ・鶏ちゃんこ汁・メロン	○	豚肉、たまご、鶏肉	牛乳、ひじき	にんじん、ビーマン、水菜、ほうれんそう	しょうが、椎茸、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、ねぎ、しめじ、メロン	米、麦、砂糖、かたくり粉、くずきり	油	水、醤油(だし用)、しょうゆ、酒、塩、こしょう、米酢、塩麹	783 kcal 30.0 g 21.5 g 2.3 g
4 金★	・ご飯 ・ししゃもの石垣揚げ ^{。。。} ・切り干し大根とひじきのサラダ ・大きめ野菜の豚汁	○	大豆、豚肉、油揚げ、みそ、豆腐	牛乳、ちりめんじやこ、ひじき、ししゃも	にんじん	切干大根、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、さつま芋、砂糖、小麦粉、じゃがいも、こんにゃく	油、いりごま、ごま油	酒、しょうゆ、みりん、塩、水、りんご酢、醤油(だし用)	863 kcal 27.0 g 32.9 g 2.6 g
7月	・ご飯 ・鶏の塩麹焼き ・塩わかめの梅漬煮 ・ごまみそ和え・むらくも汁	○	鯵、かつお節、みそ、豆腐、たまご	牛乳、茎わかめ	小松菜、ほうれんそう	梅干し、キャベツ、もやし、椎茸	米、麦、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	すりごま	しょうゆ、塩麹、みりん、酒、水、醤油(だし用)、昆布(だし用)、塩	731 kcal 35.1 g 17.6 g 3.2 g
8 火	・和風スパゲティ ・卵入りコーンスープ ・サーティーンダギー	○	ベーコン、鶏肉、たまご	牛乳	にんじん、小松菜、ほうれんそう	にんにく、玉葱、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、コーン	スパゲティ、砂糖、かたくり粉、小麦粉	油、バター	塩、こしょう、みりん、しょうゆ、ワイン、酒水、鶏がら(だし用)、ベーキングパウダー	759 kcal 25.5 g 27.4 g 3.0 g
9 水	・ご飯・鶏のにんにくみそ焼き ・豚肉とじゃがいもの塩麹炒め ・きゅうりとかぶのしょうが漬け ・玉葱と庄内鶏のみそ汁	○	さわら、みそ、豚肉、油揚げ	牛乳	さやいんげん、小松菜	にんにく、ねぎ、しょうが、きゅうり、かぶ、玉葱	米、麦、砂糖、かたくり粉、板ふ	油	みりん、酒、塩麹、水、こしょう、塩、しょうゆ、醤油(だし用)、昆布(だし用)	782 kcal 33.8 g 21.0 g 2.5 g
10 木	・ご飯 ・さばのみそ煮 ・青菜ともやしのおひたし ・大根もち・すまし汁	○	さば、みそ、鶏肉	牛乳	こねぎ、小松菜、にんじん、ほうれんそう	しょうが、ねぎ、大根、もやし、えのきたけ、しめじ	米、麦、砂糖、かたくり粉	ごま油、いりごま	昆布(だし用)、米粉、しょうゆ、みりん、酒、水、塩、こしょう、米酢、トマトソース、醤油(だし用)	800 kcal 31.0 g 17.9 g 3.0 g
11 金	・ご飯・卵焼き ・プロッコリーのおかか和え ・きんぴらごぼう ・わかめとじゃがいものみそ汁	○	たまご、かつお節、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	プロッコリー、にんじん、さやいんげん	ごぼう、ねぎ	米、麦、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	油、いりごま、ごま油	塩、しょうゆ、水、醤油(だし用)、昆布(だし用)	811 kcal 32.0 g 24.7 g 3.4 g
14月	・ご飯・魚の黄金焼き ・かつば漬け ・豚肉とキャベツの甘味噌炒 ・豚汁	○	たら、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	牛乳	小松菜、ビーマン、さやいんげん、にんじん	しょうが、きゅうり、キャベツ、にんにく、えのきたけ、ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、こんにゃく	エッグケア(卵不使用のマヨネーズ)、油、ごま油	しょうゆ、酒、ケチャップ、粉からし、りんご酢、一味唐辛子、こしょう、昆布(だし用)、塩、醤油(だし用)、水	755 kcal 34.4 g 20.4 g 2.8 g
15火	・ご飯・ひじきふりかけ ・西湖豆腐 ・青のりポテト ・プロッコリーのサラダ	○	かつお節、豚肉、豆腐、大豆	牛乳、青のりひじき	にんじん、トマト、プロッコリー	にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸、ねぎ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	いりごま、油、ごま油	しょうゆ、みりん、水、鶏がら(だし用)、酒、塩、トマトソース、こしょう	891 kcal 35.1 g 27.1 g 2.8 g
16水★	・パインミー ^{。。。} ・揚げ春巻き ^{。。。} ・ベトナム郷土料理 ・鶏肉のフォー	○	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、こねぎ、テンゲンサイ	しょうが、にんにく、大根、玉葱、きくらげ、キャベツ、もやし、レモン	ソフトランプ、砂糖、春雨、ライスペーパー、フォー	油	しょうゆ、ナフラー、みりん、酒、塩、米酢、水、こしょう、けなし鶏がら(だし用)	775 kcal 34.2 g 31.9 g 3.7 g
17木	・ご飯・あじの南蛮漬け ・粉ふき芋 ・ほうれんそうのおひたし ・なめこと豆腐のみそ汁	○	あじ、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、もやし、大根、なめこ	米、麦、かたくり粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油、いりごま	しょうゆ、酒、米酢、一味唐辛子、水、バタ、塩、こしょう、醤油(だし用)	740 kcal 28.0 g 16.4 g 2.5 g
18金★	・昆布ごはん ・豚肉の角煮 ^{。。。} ・おふのチャンプルー ・もずくと冬瓜のすまし汁	○	豚肉、油揚げ 豆腐、たまご、なると	牛乳、昆布、沖縄もずく	にんじん、小松菜	椎茸、しょうが、にんにく、ねぎ、えのきたけ、とうがん	米、麦、砂糖、小町ふ	油、いりごま	水、塩、酒、しょうゆ、焼酎、こしょう、醤油(だし用)、昆布(だし用)	783 kcal 39.7 g 27.9 g 3.6 g
21月★	・ご飯・ししゃもフライ ・大豆とひじきの土佐煮 ・野菜のごま和え ^{。。。} ・小松菜とじゃがいものみそ汁	○	まごは(わ)やさしいメニュー 大豆、たまご、なると	牛乳、ししゃもひじき	れんこん、ごぼう、さやいんげん、ほうれんそう、小松菜	れんこん、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも	油、すりごま	こしょう、しょうゆ、ソース、水、みりん、塩、醤油(だし用)、酒、昆布(だし用)	824 kcal 28.1 g 24.6 g 3.1 g
22火	・ジャージャー麺 ・じゃがいももち ・テンゲンサイと豆腐のスープ	○	豚肉、みそ、豆腐	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん、テンゲンサイ	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、椎茸、もやし、きゅうり、玉葱	燕し中華めん、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	油、ごま油	水、鶏がら(だし用)、酒、みりん、しょうゆ、トマトソース、塩、こしょう	768 kcal 31.1 g 27.8 g 3.6 g
23水	・ご飯・千種焼き ・こんにゃくと塩わかめのきんぴら煮 ・大根漬け ・なすといんげんのみそ汁	○	鶏肉、たまご、豚肉、さつま揚げ、みそ	牛乳、茎わかめ	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん、大根葉	玉葱、椎茸、大根、なす、えのきたけ	米、麦、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	油、いりごま、ごま油	しょうゆ、酒、塩、こしょう、水、昆布(だし用)、醤油(だし用)	772 kcal 29.3 g 22.3 g 3.6 g
24木	・ご飯・いかのレモンじょうゆ ・金時豆の甘煮 ・野菜のおろし和え ・夏野菜のすまし汁	○	いか、金時豆、鶏肉	牛乳、わかめ	にんじん、トマト	レモン、キャベツ、大根、えのきたけ、とうがん、玉葱	米、麦、かたくり粉、砂糖、じゃがいも	油	塩、こしょう、酒、しょうゆ、水、みりん、醤油(だし用)、昆布(だし用)	776 kcal 28.2 g 15.5 g 2.5 g
25金	・えびピラフ ・ラタトウイユ ・ひよこ豆のスープ ・冷凍みかん	○	えび、豚肉、ベーコン、鶏肉、ひよこまめ	牛乳	にんじん、トマト	玉葱、マッシュルーム、にんにく、ズッキーニ、なす、ピーマン、キャベツ、大根、ねり、みかん	米	バター、油	塩、ワイン、こしょう、ケチャップ、バジル、水、バタ、鶏がら(だし用)	736 kcal 26.4 g 21.4 g 3.1 g
28月★	・ご飯 ・夏野菜カレー ^{。。。} ・水菜とわかめのサラダ ・オレンジゼリーorぶどうゼリー	○	セレクト給食	牛乳、チーズ、わかめ、寒天	にんじん、トマト	にんじん、トマト、かぼちゃ、ピーマン、さやいんげん、水菜	にんにく、玉葱、じやがいも、小麦粉、砂糖	油、バター、ごま油、いりごま	塩、こしょう、ワイン、ケチャップ、水、ソース、鶏がら(だし用)、ガラムマサラ	943 kcal 24.0 g 32.0 g 3.0 g
29火	・ご飯・さばのレモン焼き ・なすとピーマンのみそ炒め ・かぶの浅漬け ・庄内鮎のすまし汁	○	さば、豚肉、みそ、豆腐	牛乳	ピーマン、さやいんげん、かぶの葉、小松菜	レモン、なす、かぶ、えのきたけ、ねぎ	米、麦、砂糖、かたくり粉、板ふ	バター、油	塩、酒、こしょう、みりん、水、しょうゆ、醤油(だし用)、昆布(だし用)	792 kcal 31.9 g 26.2 g 2.7 g
30水	・ミルクパン ・トマトシチュー ・コールスローサラダ ・メロン	○	豚肉、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、トマト	にんじん、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、キャベツ、コーン、メロン	ミルクパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター	塩、こしょう、ワイン、水、鶏がら(だし用)、ハイ-7、ケチャップ、ソース、トマトペースト、しょうゆ、りんご酢	721 kcal 28.0 g 24.4 g 3.2 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…793 kcal たんぱく質…30.6g 脂質…24.7g カルシウム…383mg マグネシウム…133mg 鉄…3.3mg 亜鉛…3.8mg ビタミンAレチノール当量…262μg ビタミンB1…0.49mg ビタミンB2…0.62mg ビタミンC…43mg 食物繊維…5.8g 食塩相当量…3.0g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★6月 1日(火) 1年生国語コラボ給食です。1年生は説明文「ダイコンは大きな根?」を学習します。大根の部位による辛さの食べ比べをします。

★6月 4日(金) カミカミメニューです。虫歯予防デーにあわせて、かみごたえのある食材を集めました。

★6月 16日(水) ベトナム料理です。詳しくは裏面をご覧ください。

★6月 18日(金) 沖縄県郷土料理です。沖縄では海藻をたくさん食べます。ごはんに昆布、すまし汁にもよく入れます。沖縄では豚肉もよく食べます。給食では角煮にします。チャンプルーは炒め物です。お粥を入れて作ります。

★6月 21日(月) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。

★6月 28日(月) セレクト給食です。事前にオレンジゼリーかぶどうゼリーを選びます。