

# 6月分予定献立表

令和4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水	・ご飯 ・さばのカレー焼き ・じゃがバター ・野菜ののり酢和え ・かぶと豆腐のみそ汁	○	さば、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、青のり、のり	小松菜、にんじん、ほうれんそう	もやし、かぶ	米、麦、じゃがいも、油、バター	しょうゆ、りんご酢、こしょう、塩、かー粉、鰹節(だし用)、米粉、昆布(だし用)、酒、水	819 kcal 33.2 g 24.2 g 2.5 g
2木★	・ご飯 ・大根葉のふりかけ ・揚げ出し豆腐のおろしかけ ・チンゲンサイと豚肉の辛味噌炒め ・大根のみそ汁	○	豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	大根葉、チンゲンサイ、小松菜	大根、ねぎ	米、麦、かたくり粉、砂糖	しょうゆ、みりん、昆布(だし用)、かつお、水、鰹節(だし用)	848 kcal 28.1 g 31.9 g 2.6 g
3金★	・カミカミごはん ・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、ひじき、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、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、こんにやく	酒、しょうゆ、みりん、塩、水、りんご酢、鰹節(だし用)	863 kcal 27.0 g 32.9 g 2.6 g
7火	・ご飯 ・千種焼き ・豚肉とじゃがいもの塩麹炒め ・大根の浅漬け ・なすと玉ねぎのみそ汁	○	鶏肉、たまご、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん、大根(葉)	玉葱、椎茸、にんにく、しょうが、大根、なす、えのきたけ	米、麦、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	しょうゆ、酒、塩、こしょう、塩麹、水、昆布(だし用)、鰹節(だし用)	788 kcal 30.0 g 23.1 g 3.0 g
8水	・ジャージャー麺 ・チンゲンサイと豆腐のスープ ・シナモンアーモンド	○	豚肉、みそ、八丁味噌、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	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	蒸し中華めん、かたくり粉、砂糖	水、鶏がら(だし用)、酒、みりん、しょうゆ、かつお、塩、しょうゆ、シフォン	764 kcal 29.8 g 34.0 g 3.0 g
9木	・ご飯 ・さばのピリ辛煮 ・大根もち ・青菜ともやしのおひたし ・わかめのすまし汁	○	さば、みそ、豆腐	牛乳、わかめ	こねぎ、小松菜	しょうが、ねぎ、大根、もやし、えのきたけ	米、麦、砂糖、かたくり粉、米粉	昆布(だし用)、みりん、酒、かつお、しょうゆ、水、塩、米酢、かつお、鰹節(だし用)	803 kcal 31.4 g 18.5 g 3.4 g
10金	・ご飯 ・鮭の辛味噌焼き ・じゃがいもの塩きんぴら ・キャベツのレモンしょうゆ和え ・かきたま汁	○	鮭、豚肉、さつま揚げ、豆腐、たまご	牛乳	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、小松菜	しょうが、ねぎ、キャベツ、レモン、玉葱、椎茸	米、麦、砂糖、こんにやく、じゃがいも、かたくり粉	酒、しょうゆ、塩、かつお、塩麹、水、昆布(だし用)、鰹節(だし用)	789 kcal 36.7 g 20.5 g 3.0 g
13月	・ご飯 ・いかのレモンしょうゆ ・金時豆の甘煮 ・ブロッコリーのおかか和え ・大根と庄内麩のみそ汁	○	いか、金時豆、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳	ブロッコリー、小松菜	レモン、えのきたけ、大根、ねぎ	米、麦、かたくり粉、砂糖、板ふ	塩、こしょう、酒、しょうゆ、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	772 kcal 31.1 g 17.2 g 2.4 g
14火	・ガーリックトースト ・トマトシチュー ・クルトンシーザーサラダ ・メロン	○	豚肉、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、小松菜	にんにく、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、メロン	食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	バター、塩、こしょう、ワイン、水、鶏がら(だし用)、パルメザン、かつお、ソース、トマトピューレ、しょうゆ、りんご酢	759 kcal 28.1 g 31.1 g 3.1 g
15水	・ご飯 ・厚焼き卵の甘酢あんかけ ・じゃがいもの北海煮 ・小松菜と豚肉のしょうゆ炒め ・ほうれん草のすまし汁	○	たまご、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、こねぎ、小松菜、ほうれんそう	大根、えのきたけ、しめじ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、酒、米酢、昆布(だし用)、塩	789 kcal 29.8 g 21.7 g 3.0 g
16木	・ご飯 ・ドライカレー ・ピクルス ・野菜スープ ・ブルーベリーヨーグルト	○	豚肉、ベーコン	牛乳、ヨーグルト	ピーマン、トマト、にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、玉葱、りんご、キャベツ、きゅうり、かつお、ブルーベリー、レモン	米、麦、砂糖、米粉	カレー粉、塩、こしょう、ワイン、コリアンダー、ガラムマサラ、ソース、かつお、米酢、水、しょうゆ、鶏がら(だし用)	775 kcal 26.0 g 20.3 g 3.0 g
17金★	・ご飯 ・鮭の麦みそ焼き ・五目豆 ・野菜のごま和え ・じゃがいもとわかめのみそ汁	○	鮭、みそ、大豆	牛乳、昆布、わかめ	にんじん、ほうれんそう	ごぼう、れんこん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	米、麦、砂糖、じゃがいも	酒、しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	772 kcal 35.9 g 17.1 g 2.6 g
20月	・ご飯 ・卵焼き ・茎わかめの梅鰹煮 ・ほうれんそうのおひたし ・じゃがいものそぼろ煮	○	たまご、かつお節、鶏肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん、グリーンピース	梅干し、もやし、玉葱	米、麦、砂糖、こんにやく、じゃがいも、かたくり粉	塩、しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、酒	818 kcal 30.1 g 19.4 g 3.6 g
21火	・スパゲティアラビアータ ・ペイザンヌスープ ・抹茶のカップケーキ	○	ベーコン、豚肉、ウインナー、たまご	牛乳、チーズ	にんじん、トマト	にんにく、玉葱、マッシュルーム、キャベツ	スパゲティ、砂糖、じゃがいも、小麦粉、砂糖、甘納豆(あずき)	たかのつめ、ワイン、ソース、こしょう、かつお、水、トマトピューレ、しょうゆ、鶏がら(だし用)、塩、抹茶、ベーキングパウダー	755 kcal 26.7 g 26.2 g 3.2 g
22水★	・ご飯 ・チキン南蛮 ・切り干し大根のごま和え ・さつまいもの団子汁	○	鶏肉、たまご	牛乳	小松菜、にんじん、こねぎ	玉葱、キャベツ、切干大根、ごぼう、大根	米、麦、かたくり粉、砂糖、さつま芋	酒、しょうゆ、水、米酢、みりん、塩、煮干し(だし用)	875 kcal 31.7 g 27.7 g 2.7 g
23木	・ご飯 ・シーホー豆腐 ・青のりポテト ・わかめとツナの中華ドレッシングサラダ	○	豚肉、豆腐、大豆、ツナ	牛乳、青のり、わかめ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸、ねぎ、キャベツ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	水、鶏がら(だし用)、酒、しょうゆ、塩、かつお、水、米酢	873 kcal 35.6 g 26.6 g 2.5 g
24金	・えびピラフ ・ラタトゥイユ ・ひよこ豆のスープ ・冷凍みかん	○	えび、豚肉、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆	牛乳	にんじん、トマト、ピーマン	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、にんにく、ズッキーニ、なす、大根、セロリ、みかん	米	塩、ワイン、こしょう、かつお、パルメザン、水、鶏がら(だし用)、パルメ	736 kcal 26.4 g 21.4 g 3.0 g
27月★	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き or 鶏肉のねぎ塩焼き ・かつお漬け ・なすとピーマンのみそ炒め ・小松菜と豆腐のみそ汁	○	豚肉、鶏肉、みそ、油揚げ、豆腐	牛乳	小松菜、ピーマン、さやいんげん	しょうが、玉葱、りんご、きゅうり、なす、えのきたけ、ねぎ	米、麦、砂糖、かたくり粉	酒、しょうゆ、みりん、りんご酢、一味唐辛子、水、昆布(だし用)、鰹節(だし用)、塩	866 kcal 33.8 g 32.9 g 2.8 g
28火	・ご飯 ・白身魚の黒酢あんかけ ・水菜とわかめのサラダ ・芋団子汁 ・メロン	○	しいら、鶏肉	牛乳、わかめ	水菜、にんじん	しょうが、にんにく、ごぼう、大根、ねぎ、メロン	米、麦、かたくり粉、砂糖、じゃがいも	酒、しょうゆ、黒酢、水、塩、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	764 kcal 29.2 g 18.1 g 2.4 g
29水★	・レモンライス ・インドチキンカレー ・レタサラダ ・フルーツヨーグルト	○	鶏肉	牛乳、生クリーム、ヨーグルト	ピーマン、さやいんげん、にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、玉葱、コーン、キャベツ、桃缶、みかん缶、バナナ缶	米、砂糖	カレー粉、塩、フィッシュ、ブランチマッシュドポテト、タンドリーチキン、カニマス、パルメザン、水、こしょう、パプリカ	865 kcal 27.8 g 29.8 g 2.3 g
30木	・ご飯 ・白身魚のフライ ・きんぴらごぼう ・コールスローサラダ ・なすといんげんのみそ汁	○	たら、豚肉、さつま揚げ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん	ごぼう、きゅうり、キャベツ、コーン、にんにく、なす、えのきたけ	米、麦、小麦粉、パン粉、こんにやく、砂糖、じゃがいも	塩、こしょう、酒、ソース、しょうゆ、りんご酢、水、昆布(だし用)、鰹節(だし用)	791 kcal 31.0 g 19.5 g 3.0 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…804 kcal たんぱく質…30.4g 脂質…24.5g カルシウム…381mg 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…279μg ビタミンB1…0.47mg ビタミンB2…0.62mg ビタミンC…44mg 食物繊維…5.7g 食塩相当量…2.8g

※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 2日(木) 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 3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 17日(金) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★6月 22日(水) 宮崎県郷土料理です。チキン南蛮は鶏の唐揚げに甘酢あんをからめて上からタルタルソースをかけた料理です。さつまいもの団子汁は、煮干しでだしをとります。ごま和えには宮崎県の特産物、切り干し大根を使います。
- ★6月 27日(月) セレクト給食です。事前に「豚肉の生姜焼き」か「鶏肉のねぎ塩焼き」を選びます。
- ★6月 29日(水) インド料理です。詳しくは裏面をご覧ください。
- ★6月 30日(木)～ 3年生は修学旅行と振替休日のため給食なしです。  
7月 4日(月)