



令和元年



6月献立表



上石神井中学校

実施日	日 曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ガーリックトースト 海藻サラダ 豆乳クラムチャウダー	○	ベーコン あさり 豆乳	牛乳 海藻ミックス わかめ 生クリーム	パセリ にんじん こまつな	にんにく 緑豆もやし コーン たまねぎ しめじ	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	マーガリン ごま 米サラダ 油 ごま油 バター	723	14.7
4	火	<u>よかみかみメニュー</u> 五穀ご飯 かつおの生姜煮 かみかみサラダ 五目汁 	○	あずき かつお いか みそ	牛乳	にんじん こまつな	生姜 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	米 もち米 黒米 きび 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米サラダ油	789	14.8
5	水	ご飯 四川豆腐 (うすら卵別配缶) 五目ビーフン 宇和ゴールド	○	豚肉 豆腐 うすら卵	牛乳	にんじん 青梗菜 なら	生姜 にんにく 干し しいたけ たけのこ たまねぎ もやし 宇和ゴールド	米 砂糖 でん粉 ビーフン	米サラダ油 ごま油	789	15.3
6	木	山菜ごはん 鶏肉の味噌焼き 沢煮椀 でごぼん	○	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ 生わらび 干しぜんまい グリル 生姜 大根 えのきたけ でごぼん	米 もち米 砂糖	米サラダ油	741	18.0
7	金	ジャージャー麺 (炒り卵別配缶) こんにゃくサラダ 甘夏	○	卵 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 大根 しいたけ 甘夏	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 こんにゃく	米サラダ油 ごま油	853	15.8
10	月	<u>よ入梅メニュー</u> あじさいご飯 ますのゴマ味噌焼き いそか和え かきたま汁 	○	黒大豆 ます みそ 豆腐 卵	牛乳 刻みのり	糸みつば こまつな にんじん	梅干し はくさい ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉	ごま	721	19.8
11	火	ご飯 チンジャオロースー キムチチゲスープ でごぼん	○	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん なら	生姜 たまねぎ たけのこ もやし にんにく 白菜 ねぎ でごぼん	米 でん粉	米サラダ油 ごま油	761	17.4
12	水	ご飯 鶏肉の棒々鶏ソース 切り干し大根の含め煮 飛鳥汁 (奈良県郷土料理)	○	鶏肉 油揚げ さつま揚げ みそ	牛乳 調理用牛乳	にんじん きょうな あさつき	生姜 にんにく ねぎ 切り干し大根 ごぼう 大根	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 米サラダ油	844	16.4
13	木	食パン 手作りみかんジャム ミートオムレツ ペイザンヌスープ	○	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 調理用牛乳 チーズ	にんじん かぶ	みかん缶詰 オレンジジュース たまねぎ えだまめ にんにく かぶ	食パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	米サラダ油 エッグフリー マヨネーズ	858	16.8
14	金	<u>よ薩摩の日(6/17)メニュー</u> ご飯 たら右垣揚げ おひたし さつま汁	○	たら 卵 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 薄力粉 パン粉 さつまいも	ごま 米サラダ油	742	17.2
17	月	期末考査17日～19日									
18	火										
19	水	<u>よ練馬産キャベツメニュー</u> ご飯 回鍋肉 ニラと豆腐のスープ あじさいゼリー 	○	豚肉 八丁味噌 鶏肉 なたと 豆腐	牛乳 寒天	にんじん なら	生姜 にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ 干ししいたけ キャ ベツ えのきたけ ブドウジュース	米 でん粉 砂糖 カルピス	米サラダ油 ごま油	768	13.2
20	木	ご飯 かつおのねぎソースがけ カリカリじゃこサラダ 豚汁	○	かつお 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 しらす	にんじん こまつな	ねぎ 生姜 もやし ごぼう 大根	米 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 米サラダ油	768	20.7
21	金	<u>よ沖縄終戦記念日メニュー</u> タコライス チーズポテト もずくスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ もずく	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも でん粉	米サラダ油	800	15.0
24	月	ご飯 鮭のピリ辛焼き バリバリサラダ 肉じゃが	○	鮭 豚肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 キャベツ もやし たまねぎ	米 砂糖 ワンタンの皮 こんにゃく じゃがいも	米サラダ油 ごま油	768	18.2
25	火	米粉カレーライス 福神づけ ビーンズサラダ すいか	○	鶏肉 白いんげん豆 ボンレスハム	生クリーム 牛乳	にんじん トマトビュー レー	にんにく 生姜 セロ リー たまねぎ りん ご 福神漬 キャベツ きゅうり すいか	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	米サラダ油 バター	878	12.8
26	水	あげパン(きな粉) じゃが芋とアスパラの炒め物 豆腐と鶏肉のケチャップ煮	○	きな粉 ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳	アスパラガス にんじん 青梗菜	はくさい たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にんにく 生姜	食パン 砂糖 じゃがいも でん粉	米サラダ油 ごま油	755	15.8
27	木	ご飯 あじフライ 切干大根とツナの和え物 のっぺい汁	○	あじ 卵 ツナ缶 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	切干し大根 キャベツ 大根 ねぎ	米 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 竹輪 でん粉	米サラダ油 ごま	821	15.9
28	金	高菜チャーハン (炒り卵別配缶) キャベツシューマイ 広東スープ	○	豚肉 卵 豆腐	牛乳	たかな漬 赤ピーマン にんじん 青梗菜	生姜 キャベツ たまねぎ 干ししいたけ たけのこ 白菜	米 しゅうまい の皮 でん粉	ごま油 米サラダ油	729	15.7

※今月の生乳産地予定は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道の予定です。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	784	16.3	27.7	3.4	363	128	3.3	312	0.48	0.60	43	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	5.5