

[ 6 月 の 献 立 表 ]

平成30年度

鎌倉区立北町中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき										エネルギー Kcal	たんば く質 g
			赤の仲間			黄の仲間			緑の仲間					
			血や肉になる			熱や力の元になる			体の調子を整える					
1	金	牛乳 麦ご飯 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 野菜の昆布和え かぼちゃのみそ汁	鶏もも肉 大豆 淡色辛みそ	厚揚げ 赤色辛みそ	牛乳 塩昆布	精白米 三温糖	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油	にんじん チンゲンツァイ 西洋かぼちゃ	干し椎茸 えのきたけ きゅうり	ねぎ だいこん 玉葱	809	30.8	
4	月	牛乳 ひじきごはん 焼きししゃも かみかみするめサラダ 根菜汁	大豆 油揚げ 淡色辛みそ	高野豆腐 するめいか 赤色辛みそ	牛乳 芽ひじき ししゃも	精白米 上白糖 カットこんにやく じゃがいも	米粒麦 三温糖	ひまわり油 ごま油	にんじん	ごぼう きゅうり ねぎ	だいこん れんこん	725	28.9	
5	火	牛乳 麦ご飯 鶏肉のトマト煮込み グリーンサラダ ABCスープ	鶏むね肉	ベーコン	牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも	米粒麦 三温糖 ABCマカロニ	ひまわり油 オリーブ油	ダイストマト缶 にんじん さやいんげん	にんにく ふなしめじ キャベツ セロリー	玉葱 干し椎茸 もやし	839	30.3	
6	水	牛乳 四川豆腐丼 中華風コーンスープ あじさいゼリー	豚もも肉 鶏むね肉	木綿豆腐 ゼラチン	牛乳 寒天	精白米 三温糖 じゃがいも	米粒麦 かたくり粉 カルピス	ごま油 ひまわり油	にんじん チンゲンツァイ	にんにく 干し椎茸 ねぎ はくさい ぶどうジュース	しょうが だけのご ザンサイ ホウトク ぶどうジュース	725	27.9	
7	木	牛乳 ココア揚げパン 切干大根とひじきのサラダ 押し麦のスープ	ツナ缶(油漬) ウィンナー		牛乳 ひじき	コッペパン 三温糖 押麦	グラニュー糖 じゃがいも	揚げ油(ひまわり油) ごま油 ひまわり油	にんじん	切干大根 ホウトク 玉葱	きゅうり にんにく キャベツ	850	27.4	
8	金	牛乳 じゃことわかめのご飯 厚焼き卵 野菜の煮浸し かみなり汁	たまご 木綿豆腐 赤色辛みそ	油揚げ 淡色辛みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	精白米 三温糖 カットこんにやく	米粒麦	白いりごま ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな	はくさい	ふなしめじ	781	31.9	
11	月	牛乳 麦ご飯 いわしの梅煮 小松菜と大根のピリ辛和え じゃがいもとわかめのみそ汁	いわし 赤色辛みそ	淡色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖	米粒麦 じゃがいも	ごま油 白いりごま	こまつな にんじん	小梅 だいこん	ねぎ 玉葱	636	17.8	
12	火	牛乳 けんちんうどん 甘納豆蒸しパン	豚もも肉 たまご	凍り豆腐	牛乳 脱脂粉乳 調理用牛乳	うどん カットこんにやく 甘納豆(いんげんまめ) 薄力粉	さといも 上白糖	ごま油 ひまわり油 有塩バター	こまつな にんじん	だいこん ねぎ	ごぼう	939	34.1	
13	水	牛乳 麦ご飯 揚げじゃがいものそばろ煮 沢煮椀	豚ひき肉 グリーンピース 鶏もも肉 かまぼこ	生揚げ 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 三温糖	米粒麦 じゃがいも	揚げ油(ひまわり油)	にんじん こまつな	玉葱 だいこん	干し椎茸	780	27.7	
14	木	牛乳 ピピンパ丼 トックのスープ	豚ひき肉 赤色辛みそ たまご	油揚げ 豚ばら肉	牛乳	精白米 三温糖	米粒麦 トック	ごま油 白いりごま ひまわり油	こまつな にんじん	しょうが ぜんまい 干し椎茸 だけのご	にんにく もやし 玉葱 だいこん	772	27.0	
15	金	牛乳 かつ丼 えのきのすまし汁	豚もも肉 木綿豆腐	たまご	牛乳 カットわかめ	精白米 薄力粉 乾燥パン粉	米粒麦 生パン粉 上白糖	揚げ油(ひまわり油)	糸みつば こまつな	にんじん	玉葱 ねぎ	えのきたけ	858	37.4
16	土	<弁当給食> 牛乳 豚のしょうが焼き丼 冷凍みかん	豚ロース肉		牛乳	精白米 かたくり粉	米粒麦	ひまわり油	にんじん チンゲンツァイ	玉葱 冷凍みかん	しょうが	809	28.8	
18	月	運動会を実施する場合は弁当を持参												
19	火	運動会または授業を実施する場合は弁当を持参												
20	水	牛乳 あんかけ焼きそば オレンジカクテル	豚もも肉 むきえび うずら卵(水煮)	なると いか	牛乳 寒天缶	中華めん 上白糖	かたくり粉	ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ	にんにく 干し椎茸 もやし もも肉 ホウトク ぶどうジュース	しょうが 玉葱 はくさい みかん缶 ぶどうジュース	804	33.3	
21	木	牛乳 たご飯 ぼたん鍋風 じゃがいもの五色煮	まだご 豚もも肉 淡色辛みそ 豚ばら肉	油揚げ 焼き豆腐 赤色辛みそ	牛乳	精白米 つきこんにやく じゃがいも かたくり粉	米粒麦 三温糖	ひまわり油	にんじん さやいんげん	切干大根 はくさい ねぎ ホウトク	だいこん えのきたけ 玉葱	803	30.4	
22	金	牛乳 シシジュージー イナムドッチ サータアングギー	豚ばら肉 生揚げ たまご	かまぼこ 淡色辛みそ	牛乳 刻み昆布 調理用牛乳	精白米 カットこんにやく 薄力粉	米粒麦 黒砂糖	ひまわり油 白いりごま 揚げ油(ひまわり油)	にんじん こまつな	切干大根 干し椎茸 だいこん	ごぼう	808	23.7	
25	月	牛乳 黒砂糖パン スペイン風オムレツ アーモンドドレッシングサラダ マカロニスープ	ウィンナー 豚もも肉	たまご	牛乳	黒砂糖パン じゃがいも 上白糖 ツイストマカロニ	じゃがいも	マーガリン アーモンド ひまわり油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉葱 もやし しょうが	キャベツ にんにく セロリー	798	32.3	
26	火	牛乳 麦ご飯 真珠団子 野菜のごま酢和え 大根のみそ汁	豚ひき肉 たまご 淡色辛みそ	鶏ひき肉 油揚げ 赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 もち米 三温糖	米粒麦 かたくり粉	ごま油 白すりごま	にんじん こまつな	ねぎ 干し椎茸 もやし だいこん	しょうが キャベツ 玉葱 えのきたけ	816	34.0	
27	水	牛乳 メキシカンライス あさりのチャウダー フレンチサラダ	豚ひき肉 鶏むね肉	レンズまめ あさり	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳	精白米 薄力粉	じゃがいも 三温糖	ひまわり油 マーガリン	青ピーマン にんじん	赤ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ	ホウトク きゅうり	751	24.2
28	木	牛乳 親子丼 もやしのみそ汁 水無月	鶏もも肉 たまご 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 甘納豆(あずき)	なると グリーンピース	牛乳 カットわかめ	精白米 薄力粉	上白糖 上新粉	ひまわり油	にんじん	干し椎茸 もやし	玉葱 えのきたけ	710	27.9	
29	金	セレクト給食(白ごま豆乳ココアプリンまたは冷凍ベビーパインを選択)												
		牛乳 チンジャオロース丼 豆腐スープ 白ごま豆乳ココアプリン	豚もも肉 木綿豆腐 調製豆乳	鶏もも肉 ゼラチン	牛乳 寒天	精白米 じゃがいも 上白糖	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白ごまペースト	青ピーマン にんじん	赤ピーマン にら	しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい	にんにく だけのご えのきたけ	798	31.8
		牛乳 チンジャオロース丼 豆腐スープ 冷凍ベビーパイン	豚もも肉 木綿豆腐	鶏もも肉	牛乳	精白米 じゃがいも 上白糖	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	青ピーマン にんじん	赤ピーマン にら	しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい	にんにく だけのご えのきたけ カットパイン	793	29.1

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

【白ごま豆乳ココアプリンを選択した場合】

平均摂取栄養量	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Cmg	g
学校給食摂取基準	820	30	摂取エネルギー 全体の25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
6月の献立	791	29.4	27	382	3.2	241	0.38	0.5	17	6.1

【冷凍ベビーパインを選択した場合】

平均摂取栄養量	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Cmg	g
学校給食摂取基準	820	30	摂取エネルギー 全体の25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
6月の献立	790	29.2	26	382	3.1	241	0.38	0.5	17	6.1

