



6月 献立表



平成 26 年

大泉北中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食材			栄養価	
				赤) 血や肉になる	黄) 働く力になる	緑) 体の調子を整える	エネルギー-Kcal	たんぱく質-g
2	月	○	麦ご飯 鶏肉のバンバンジーソース 春雨サラダ 中華スープ	鶏肉 ロースハム 牛乳	精白米 大麦(押麦) 上白糖 はる さめ はちみつ じゃがいも なた ね油 ごま油 すりごま 練りごま ひまわり油 ごま	にんじん チンゲンツァイ に んにく しょうが ねぎ きゅう り りょくとうもやし はくさい	801	28.4
3	火	○	ツナチーズドック イタリアンスープ 果物	ツナ缶 ベーコン 鶏肉 たまご プロセスチーズ 牛乳 パルメ ザンチーズ	コッペパン 上白糖 パン粉 マ ヨネーズ オリーブ油	パセリ にんじん こまつな 玉 葱 とうもろこし 果物	837	38.9
4	水	○	ビーンズドライカレー いかサラダ	豚ひき肉 大豆 いか 牛乳 わ かめ	精白米 玄米 薄力粉 上白糖 有塩バター ひまわり油 オ リーブ油	にんじん 青ピーマン しょう が にんにく 玉葱 ごぼう し モン キャベツ きゅうり	846	30.8
5	木	○	鶏五目ご飯 ししゃものみりん焼き みそ汁 果物	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 みそ 牛乳 ししゃも わかめ	精白米 もち米 上白糖 突きこ んにゃく じゃがいも ひまわ り油 すりごま	にんじん こまつな グリン ピース だいこん ねぎ 果物	788	33.2
6	金	○	チリソース焼きそば ナムル あじさいゼリー	鶏肉 むぎえび とうもろこし 牛乳 寒天 乳酸菌飲料(カルピ ス)	蒸し中華めん 上白糖 かたく り粉 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ こ まつな しょうが にんにく た けのこ 玉葱 ねぎ アラカマツ もやし ぶどうジュース	763	30.1
9	月	○	焼き肉ガーリックピラフ パリパリ中華サラダ 果物	豚肉 ツナ缶 牛乳 わかめ	精白米 上白糖 ワンタンの皮 有塩バター ひまわり油 ごま 油 すりごま 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 とう もろこし キャベツ きゅうり 果物	797	30.1
#	火	○	ご飯 鮭のみそチーズ焼き じゃがいもの金平 けんちん汁	鮭 みそ 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 プロセスチーズ	精白米 上白糖 じゃがいも さ といも 板こんにゃく 有塩バ ター ひまわり油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 だい こん ねぎ ごぼう	823	38.5
#	水	○	梅ちりめんご飯 ひじき入り厚焼き卵 炒り鶏 ミニトマト	たまご 鶏肉 焼き竹輪 しらす 干し 牛乳 ひじき 脱脂粉乳	精白米 さといも 板こんにゃ く 上白糖 すりごま ひまわり 油	にんじん さやいんげん ミニト マト 梅(塩漬) 玉葱 グリンピー ス しょうが ごぼう れんこん たけ のこ 干し椎茸	824	33.9
#	木	○	レモンバタートースト じゃがいものトマト煮 パミセリサラダ	豚肉 いんげんまめ ロースハ ム 牛乳	セサミ食パン グラニュー糖 じゃがいも パミセリ 上白糖 ソフトタイプマーガリン オ リーブ油 ひまわり油	トマト 缶詰(ホール) パセリ にんじん レモン にんにく きゅうり 玉葱	840	27
#	金	○	ご飯 かじきと大豆のかりんと 野菜のしょうが和え 沢煮椀	めかじき 大豆 豚肉 牛乳	精白米 じゃがいも かたくり 粉 上白糖 米ぬか油 アーモ ンド	こまつな にんじん 糸みつば しょうが りょくとうもやし だいこん えのきたけ ねぎ	793	29.4
#	月	○	キムチチャーハン かきたまスープ 果物	豚肉 たまご 絹ごし豆腐 なる と 牛乳	精白米 あわ かたくり粉 ひま わり油 なたね油 ごま油 すり ごま	にら チンゲンツァイ はくさい (キムチ漬) 玉葱 とうも ろこし 果物	787	26.6
#	火	○	スパゲティ・ミートソース カントリーサラダ	豚ひき肉 パルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ 上白糖 コーン フレーク はちみつ オリーブ 油 有塩バター ひまわり油 米 ぬか油	パセリ にんじん 玉葱 しょう が にんにく セロリー マッ シュルーム キャベツ きゅう り ごぼう	834	34.1
#	水	●	グリーンピースご飯エビクリームかけ シーザー風サラダ	ベーコン むぎえび 牛乳 脱脂 粉乳 クリーム ミルクコー ヒー パルメザンチーズ	精白米 薄力粉 上白糖 クルト ラ 有塩バター ひまわり油 オ リーブ油	にんじん 赤ピーマン アスパ ラガス グリンピース にんに く 玉葱 ぶなしめじ キャベツ	867	25.7
#	金	○	ご飯 八丈島のさつま揚げ ごま酢和え じゃが芋とわかめのみそ汁	あじ すけとうだら 木 綿豆腐 たまご 油揚げ み そ 大豆 牛乳 ひじき 脱脂 粉乳 わかめ	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも ひまわり油 マヨ ネーズ 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん こねぎ こまつな ごぼう しょうが キャベツ り ょくとうもやし ねぎ 玉葱	815	32.1
#	月	○	ご飯 鯖のみそソース 野菜のからし和え のっぺい汁	まさば みそ 板なしかまぼこ 豚肉 牛乳	精白米 上白糖 板こんにゃく さといも 竹輪ふかたくり粉	こまつな にんじん りょくど うもやし だいこん ねぎ	769	33.1
#	火	○	高野豆腐の卵とじ丼 大根のみそ汁 ピリ辛きゅうり	豚ひき肉 凍り豆腐 たまご 油 揚げ みそ 大豆 牛乳 わかめ	精白米 押麦 突きこんにゃく 上白糖 ひまわり油 ごま油 ご ま	にんじん 玉葱 ぶなしめじ だ いこん ねぎ きゅうり	850	35.5
#	水	○	フレンチトースト ポークシチュー 果物	たまご 豚肉 牛乳 クリーム	食パン 上白糖 薄力粉 中ざら 糖 じゃがいも 無塩バター ひ まわり油	にんじん セロリー にんにく 玉葱 マッシュルーム グリン ピース 果物	790	28.2
#	木	○	高菜ご飯 韓国風すき焼き煮 オレンジゼリー	たまご 豚肉 焼き豆腐 牛乳 寒天	精白米 押麦 じゃがいも はる さめ 三温糖 上白糖 ひまわり 油 ごま油 すりごま	たかな漬 にんじん チンゲン ツァイ 玉葱 ねぎ にんにく しょうが りんご 蜜柑ジュース 蜜柑缶詰	812	27
#	金	○	丸パン ミラノ風カツレツ ミネストローネ グリーンポテト	鶏肉 たまご ベーコン いんげ んまめ 牛乳 パルメザンチー ズ	薄力粉 パン粉 パン粉 マカロ ニ じゃがいも 米ぬか油 オ リーブ油 有塩バター ひまわ り油	にんじん トマト缶詰(ホー ル) トマト缶詰(ジュース) パセリ キャベツ 玉葱 セロ リー にんにく	819	34.7
#	月	○	ココアパン なすとじゃが芋のミッド ペイザンヌスープ	豚ひき肉 大豆 鶏肉 ベーコン 牛乳 プロセスチーズ	ココアパン じゃがいも 上白 糖 パン粉 オリーブ油 ひまわ り油	にんじん こまつな にんにく セロリー なす 玉葱 だいこん	812	33.1

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	813	31.5	26.4	385	3.1	307	0.53	0.65	34	5.5	3.7
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3