

6月の給食献立予定表

29年度

牛込第一中学校

実施日	献立名	牛乳	材 料 名			栄養士から 一口コメント	栄 養 価		
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 木	えびクリームライス ミネストローネスープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 えび 粉チーズ 生クリーム ベーコン	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく パセリ セロリ キャベツ トマトくだもの	6月1日は牛乳の日 しつかり飲んで骨太に なってください	823	25.6	
2 金	サンマー麺 ひび割れ卵 パンパキンマッシュ	○	牛乳 豚肉 たまご 生クリーム	中華めん ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 油 アーモンド バター	しょうが きくらげ にんにく 筍 にんじん キャベツ もやし 長ねぎ にら かぼちゃ	中国語で「サンマー」と は「もやし」の意味です。 野菜を多く使っていま す。	823	34.8	
5 月	タコライス もずくと卵のスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 豆腐 もずく たまご	米 油 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト ピーマン こまつな 果物	6月は食育月間	841	29.3	
6 火	ごはん 梅ふりかけ 魚の香味焼き 煮物 みそ汁	○	牛乳 小魚 魚 生揚げ みそ わかめ 豆腐	米 ごま じゃがいも ごま油 砂糖 でんぷん	梅干し 長ねぎ しょうが にんにく 椎茸 にんじん 筍 えんどう たまねぎ キャベツ	食育は、生きる上での 基本であって、教育 の三本の柱である 知育、徳育、体育 の基礎となるべきも のと位置付けられて います。 さらに様々な経験を 通じて、「食」に関 する知識と「食」を 選択する力を習得し 、健全な食生活を 実践することができる 人間を育てるもの として、食育の推進 が求められています。	817	35.4	
7 水	ガーリックライス 鶏肉のトマト煮 パリパリ大根サラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 金時豆 ひよこまめ	米 油 バター じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	だいこん こまつな エリンギ たまねぎ もやし コーン トマト さやいんげん にんじん		801	23.8	
8 木	五目あんかけ焼きそば わかめスープ キャメルポテト	○	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ 生クリーム えび	蒸し中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも さつまいも	キャベツ しょうが 筍 にんじん 椎茸 たまねぎ たまねぎ 長ねぎ チンゲンサイ もやし こまつな		868	29.6	
9 金	ごはん ごぼう大豆揚げ 焼きししゃも かきたま汁 にらもやし炒め	○	牛乳 大豆 ししゃも わかめ 豆腐 たまご	米 油 でんぷん くるみ アーモンド 砂糖 じゃがいも	ごぼう にら もやし にんじん パプリカ たまねぎ えのきだけ ほうれんそう		822	36.5	
12 月	ごまだれうどん 天ぷら(2種) 野菜のおかかあえ	○	牛乳 豚肉 昆布 みそ 竹輪 あおのり 削り節	うどん ごま油 ごま 砂糖 でんぷん 小麦粉	キャベツ もやし にんじん 椎茸 さやいんげん かぼちゃ たまねぎ 長ねぎ ほうれんそう		833	28.2	
13 火	パエリア 豆乳スープ 鉄骨サラダ	○	牛乳 鶏肉 いか たこ ベーコン 豆乳 生クリーム ひじき 小魚	米 バター じゃがいも 小麦粉 油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン パプリカ もやし しょうが キャベツ こまつな		833	28.2	
14 水	ごはん 焼き魚 切干大根のカリカリ 肉じゃが どさんこ汁	○	牛乳 魚 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	切干大根 にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな コーン	本校では食育の一 環として、 ・玄関に「The食」 一季節を味わう ポスターの掲示 ・ホームページに は、日々の給食、献 立、たよりや産地等 を載せてあります。 ご覧ください。	811	28.8	
15 木	カレーライス コーンスローサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 じゃがいも バター はちみつ 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり パプリカ 果物缶		834	35.8	
16 金	フィッシュバーガー イタリンスープ くだもの	○	牛乳 魚 たまご ベーコン 豚肉 ひよこまめ	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ パセリ くだもの		856	23.1	
19 月	冷やしナムルそば 韓国風卵焼き くだもの	○	牛乳 ハム たまご	中華めん 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう しょうが 長ねぎ にんにく たまねぎ くだもの	★20日 開校記念 日お祝い献立	824	36.1	
19日は食育の日です。【食育と本のコラボ】を行います。裏面をみてください。							★2020年東京オリ ンピックの開会式に ちなみ、毎月24日 を「おもてなし和食 デー」を紹介しま す。今月は22日に 実施。		
20 火	赤飯 鶏のから揚げ 筑前煮 すまし汁 うしいちゼリー	○	牛乳 ささげ 高野豆腐 鶏肉 はんぺん わかめ 寒天 たまご	米 もち米 ごま 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	しょうが 干し椎茸 ごぼう にんじん さやいんげん 筍 こまつな くだもの	★2020年東京バラ リンピック開会式に ちなみ、毎月25日 「世界の料理デー」 を紹介しします。今月 は23日に実施。	846	33.3	
21 水	ごはん たらねこふりかけ 鶏団子の甘辛 ゆず大根 汁物	○	牛乳 ツナ たまご 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 油 砂糖 小麦粉 でんぷん じゃがいも	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん 干し椎茸 ゆず しめじ 長ねぎ こまつな		879	33.5	
22 木	スープ茶漬け 魚のごまだれ れんこんのきんぴら	○	牛乳 鮭 小魚 昆布 魚 さつまいも	米 ごま 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん だいこん こまつな れんこん 長ねぎ さやいんげん しょうが 万能ねぎ		801	31.9	
23 金	ジャージャー麺 韓国スープ 茹で枝豆	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ たまご	中華めん 油 ごま油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 にんじん 長ねぎ もやし きゅうり 筍 キャベツ にら 枝豆		802	33.2	
26 月	ドライカレー たまごスープ あじさいゼリー	○	牛乳 豚肉 大豆 枝豆 ベーコン たまご 寒天 生クリーム	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも でんぷん 砂糖	たまねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん ピーマン トマト ほうれんそう 果汁	・28日(水)「キムタ ク」は、「キムチ」と 「たくあん」を使いま す。	858	27.6	
27 火	ごはん わかめの佃煮 いかのかりん揚げ 煮物 みそ汁	○	牛乳 わかめ 小魚 いか 生揚げ 豚肉 みそ	米 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 干し椎茸 にんじん 筍 たまねぎ 長ねぎ こまつな 万能ねぎ	・梅雨時は特に手 洗い・うがいを心掛 けましょう。	799	33.2	
28 水	キムタクごはん 青菜と豆腐のスープ プリン	○	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 生クリーム	米 じゃがいも 油 ごま油 ごま 砂糖	たまねぎ 長ねぎ キムチ 椎茸 たくあん漬け しょうが きくらげ 筍 にんじん チンゲンサイ にんにく		793	29.5	
29 木	うどん くだもの 豆腐の真砂揚げ 野菜アーモンドあえ	○	牛乳 昆布 鶏肉 豆腐 えび 小魚 ひじき たまご 豚肉 練り製品 油あげ ツナ	うどん 砂糖 油 でんぷん じゃがいも アーモンド	干し椎茸 長ねぎ にんじん しめじ たまねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ くだもの	・29日(木)PTA試 食会です。 昨年度に引き続き 「だし」の研究を 行っています。だし を味わってください。	809	36.5	
30 金	ごはん 豆腐のうま煮 わかめスープ かぼちゃまんじゅう	○	牛乳 豚肉 えび 豆腐 鶏肉 わかめ	米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも ごま	かぼちゃ にんにく 干し椎茸 筍 にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 長ねぎ こまつな		776	31.9	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることもあります。							今月の平均栄養価	825	31.2
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。							生徒1人1回当たり 学校給食摂取基準	820	30.0