

6月の給食献立予定表

平成 28 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日		献立名	牛乳	材 料 名			栄 養 価	
日	曜			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	水	ぶどうパン ラザニア キャベツスープ あじさいゼリー	○	牛乳 豚肉 生クリーム 大豆 チーズ ベーコン 寒天	パン バター 油 小麦粉 ラザニア じゃがいも 砂糖	にんじん コーン さやいんげん にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ ぶどう	822	30.2
1日は、牛乳の日です。 歯や骨の健康のために、カルシウムがたくさんとれる牛乳を飲みましょう。								
2	木	中華丼 たまごと野菜の中華スープ さつまいもチップス	○	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 いか 豆腐 たまご	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま さつまいも アーモンド	にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 にんじん 筍 たまねぎ チンゲンサイ 白菜 きくらげ	827	28.9
3	金	じゃこ五目ごはん 焼きししゃも 野菜の煮物 みそ汁	○	牛乳 油揚げ ししゃも 小魚 生揚げ わかめ 豆腐 みそ	米 油 こんにやく 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん さやえんどう 干し椎茸 筍 スナッパえんどう たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	823	46.2
4日は虫歯予防デーです。 よく噛むことで、虫歯や肥満の予防・集中心力アップ・あごや歯の発育を助けます。								
6	月	メキシカンライス スパニッシュオムレツ 野菜スープ	○	牛乳 えび ベーコン いか ウィンナー たまご ハム	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ビーマン パプリカ さや セロリ にんにく しょうが キャベツ	816	32.0
7	火	ごはん 魚のコチュジャン焼き 春雨ソテー 呉汁	○	牛乳 魚 豚肉 大豆 味噌 油揚げ	米 砂糖 ごま油 春雨 ごま こんにやく じゃがいも	長ねぎ 生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 干し椎茸 パプリカ さやいんげん ごぼう だいこん	814	32.5
8	水	きつねうどん ポテトご揚げ 野菜のごまあえ	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 たこ 削り節 たまご 青のり	うどん 砂糖 ごま 砂糖 油 じゃがいも でんぷん 小麦粉	干し椎茸 にんじん 長ねぎ しめじ たまねぎ こまつな 生姜 キャベツ ほうれんそう もやし	819	28.5
9	木	チリビーンズドッグ クラムチャウダー シーザーサラダ	○	牛乳 あさり 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	パン 油 ポテトフ레이크 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト にんにく 生姜 パセリ キャベツ きゅうり もやし コーン	790	33.2
10	金	ごはん うめふりかけ 魚の香味焼き 塩肉じゃが みそ汁	○	牛乳 小魚 削り節 豚肉 魚 味噌 油揚げ わかめ	米 ごま 油 砂糖 でんぷん じゃがいも 塩こうじ	梅干し にんじん たまねぎ 長ねぎ さやいんげん えのきだけ 生姜 キャベツ	789	33.6
13	月	ジャージャー麺 韓国スープ カルピスゼリー	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 たまご 粉寒天	中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ もやし 果物缶 きゅうり 干し椎茸 こまつな 筍 にんじん 長ねぎ きゅうり キャベツ にら	806	33.9
14	火	ごはん 肉と野菜のソテー けんちん汁 くだもの	○	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	米 じゃがいも 砂糖 ゴマ油 でんぷん こんにやく	にんにく 生姜 干し椎茸 にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん エリンギ ごぼう だいこん 長ねぎ 果物	791	26.7
15	水	カレーライス 大根サラダ くだもの	○	牛乳 豚肉	米 油 はちみつ 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご こまつな もやし だいこん 果物	859	22.4
16	木	フィッシュバーガー ポイル野菜 ポテトスープ	○	牛乳 魚 たまご 白インゲン豆 生クリーム	パン 油 小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも バター	にんじん キャベツ もやし たまねぎ セロリ にんにく パセリ	874	36.8
17	金	四川風マーボー豆腐 青菜とたまごのスープ くだもの	○	みそ 豆腐 鶏肉 わかめ たまご	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 にら たまねぎ にんじん こまつな くだもの	802	31.1
20	月	鯛めし 青菜のごまあえ 鶏肉の照り焼き 紅白すまし汁 デザート	○	牛乳 まだい 油揚げ 鶏肉 たまご 昆布 豆腐 はんぺん 削り節 アイス	米 もち米 砂糖 油 ごま ごま油	にんじん 万ねぎ 生姜 キャベツ 筍 長ねぎ こまつな かき ほうれんそう キャベツ	829	34.9
6月20日は開校記念日です。「鯛めし」「すまし汁」でお祝いしましょう。「食育と本のコラボ」(裏面)も行います。								
21	火	冷しナムルそば 魚のピカタ焼き リヨネーズポテト	○	牛乳 ハム 魚 たまご ベーコン	中華めん 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう 長ねぎ コーン たまねぎ	836	36.9
22	水	奄美の鶏飯 アーモンド野菜 くだもの	○	牛乳 昆布 鶏肉 たまご	米 砂糖 油 ごま アーモンド	生姜 だいこん 長ねぎ こまつな 干し椎茸 切干大根 にんじん 万ねぎ キャベツ たくあん漬 果物	789	26.6
23	木	タコライス もずくと卵のスープ くだもの	○	牛乳 えび 大豆 鶏肉 チーズ 豆腐 たまご もずく	米 油 でんぷん ごま ごま油	キャベツ 生姜 にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト ビーマン 生椎茸 こまつな 果物	793	30.9
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなみ、「おもてなし和食デー」として郷土料理等を紹介します。(今月は23日)沖縄料理								
24	金	ごはん 卵入りエビチリソース チンゲンサイと豆腐のスープ サイダーゼリー	○	牛乳 えび たまご 豚肉 豆腐 寒天	米 でんぷん 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ 筍 長ねぎ にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ 果物缶	847	32.4
2020年東京パラリンピック開会式(8月25日)にちなみ、毎月25日「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。中国料理								
27	月	バターライスのクリームソース 大根サラダ くだもの	○	牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	米 バター 油 砂糖 バ ター 小麦粉 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん コーン マッシュルーム 生姜 にんにく こまつな もやし だいこん 果物	816	23.5
28	火	シーフードスパゲティ トマトスープ ジャーマンポテト	○	牛乳 ベーコン えび いか あさり ウィンナー 生クリーム 鶏肉 ウィナー	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 バター じゃがいも	にんにく にんじん 生姜 たまねぎ セロリ マッシュルーム かぶ トマト パセリ	838	35.8
29	水	焼肉ビビンバ にら玉スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 寒天 生クリーム	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	にんにく 生姜 たまねぎ りんご こまつな にんじん 大豆もやし さやいんげん 干し椎茸 にら 果物缶	821	29.9
30	木	ひじきごはん なめこ汁 いかのかりん揚げ 切干大根のかかり	○	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 いか 豆腐 みそ わかめ 昆布	米 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 ごま	にんじん さやいんげん 生姜 切干大根 干し椎茸 なめこ こまつな 長ねぎ	808	34.2
◎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があります。							6月分 一日あたりの平均	819 31.9
◎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回当たりの学校給食摂取基準	820 30.0

6月は「食育月間」です。

心身ともに健康な生活を送るために、望ましい食習慣を身につけましょう。