

# 6月の給食献立予定表

平成 26 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日	献立名	材 料 名						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
2 月	牛乳 ごはん こまつなのピリ辛炒め さばのみそ煮 けんちん汁 オレンジゼリー	さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 こんにやく じゃがいも	油	こまつな にんじん	しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ オレンジジュース	854	34.7
3 火	牛乳 チキンライス ポテのチーズ焼き たまごと野菜のスープ	鶏肉 卵 青えんどう豆	牛乳 チーズ	米 じゃがいも	油 バター	にんじん トマト パセリ こまつな	マッシュルーム たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	749	28.3
4 水	牛乳 青椒肉絲丼 青菜ともずくのスープ 果物(甘夏)	豚肉 鶏肉	牛乳 もずく	米	油	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ 甘夏	776	27.1
5 木	牛乳 五目ごはん 大根ときゅうりの辛味漬 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 油揚げ 青えんどう豆	牛乳	米 じゃがいも	油	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ たけのこ だいこん きゅうり たまねぎ	749	26.5
6 金	牛乳 ミルクパン ポテとコーンのグラタン 大根サラダ ビーンズスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 バター	パセリ こまつな にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし もやし だいこん セロリ キャベツ	843	32.6
7 土	牛乳 みそカツ丼 キャベツのサラダ すまし汁	豚肉 卵 みそ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 ふ	油 ごま	にんじん こまつな	にんにく キャベツ もやし とうもろこし 長ねぎ たまねぎ えのきたけ	900	28.4
9 月	牛乳 ドライカレー たまごスープ アップルゼリー	豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 寒天	米 さとう 小麦粉	バター 油	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく セロリ とうもろこし りんごジュース	869	26.2
11 水	牛乳 ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 豆あじの野菜あんかけ じゃがいもとわかめのみそ汁	豆あじ みそ 大豆	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 小麦粉 じゃがいも	油 白ごま	にんじん さやえんどう	しいたけ しめじ もやし えのきたけ 長ねぎ	828	32.8
12 木	牛乳 セサミトースト ポトフ ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳	食パン はちみつ じゃがいも	バター ごま 油	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ もやし とうもろこし	745	27.1
13 金	牛乳 五目あんかけそば わかめスープ 鶏ごまサラダ 杏仁豆腐あんずソース	豚肉 いか 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ 寒天 生クリーム	中華めん	油 ごま	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく 長ねぎ はくさい もやし キャベツ あんず缶 オレンジジュース	801	35.8
16 月	牛乳 セサミパン ひすいコロッケ ポイル野菜 冬瓜とコーンのスープ	豚肉 青大豆 ひよこまめ 卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク	セサミパン 小麦粉 ポテトフレーク じゃがいも パン粉	油	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく とうがん とうもろこし	881	34.0
17 火	牛乳 深川めし 生揚げと大根の煮物 豚肉とひじきの炒め煮 あずき入り讃岡豆腐	油揚げ あさり 生揚げ 豚肉	牛乳 ひじき 寒天 生クリーム	米 こんにやく 甘納豆	油	にんじん さやえんどう さやいんげん こまつな	ごぼう しょうが しいたけ だいこん	788	29.7
18 水	牛乳 たらこイカのクリームスパゲッティ イタリア風サラダ フレンチポテト	ベーコン いか たらこ	牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲッティ じゃがいも	油 バター	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく レモン キャベツ もやし とうもろこし	902	37.1
19 木	牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいものみそがらめ 沢煮わん	鶏肉 みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	にんじん こまつな	にんにく しょうが ごぼう たけのこ しいたけ	818	30.3
20 金	牛乳 豚肉のうま煮丼 豆腐入りかき玉汁 五目きんぴら	豚肉 豆腐 卵 ちくわ	牛乳	米 しらたき ふ こんにやく	油 ごま	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ 長ねぎ えのきたけ ごぼう	771	27.6
23 月	牛乳 チャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ	豚肉 えび 卵	牛乳	米 ワンタンの皮 はるさめ	油 ごま	にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく 長ねぎ グリーンピース しいたけ もやし きゅうり	861	32.3
24 火	牛乳 きざみきつねうどん 天ぷら(イカ・ちくわ) 果物(河内晩柑)	油揚げ いか 卵 ちくわ	牛乳 わかめ	うどん 小麦粉	油	にんじん こまつな	長ねぎ しめじ 河内晩柑	814	33.6
25 水	牛乳 パタートースト チリコンカン 甘みそドレッシングのサラダ	ベーコン 豚肉 ひよこまめ 大豆 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	胚芽食パン じゃがいも	バター 油 ごま	にんじん トマト ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ だいこん	782	32.3
26 木	牛乳 新しょうがごはん 白身魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ホキ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 こんにやく じゃがいも	マヨネーズ 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが しめじ ごぼう たまねぎ	756	32.2
27 金	牛乳 カレーライス 福神漬 コーンサラダ 果物(冷凍みかん)	豚肉	牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも はちみつ 小麦粉	バター 油	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご 福神漬 キャベツ とうもろこし もやし 冷凍みかん	892	24.0
30 月	牛乳 梅ごはん 焼きさけ 野菜の煮びたし じゃがいもとえのきたけのみそ汁	さけ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	米 じゃがいも	ごま 油	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	梅干し もやし えのきたけ 長ねぎ	747	31.6
6月分 一日あたりの平均							816	30.7	
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準							820	30.0	

◎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。

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。

