



6月 献立表

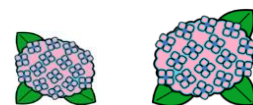


水無月 みなづき

令和2年 6月
牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		栄養価
				血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		
2	火	○	チリコンカンライス コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆		たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト	トマトピューレ ホールコーン グリーンピース もやし キャベツ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも	さとう	エネルギー 877 Kcal たんぱく質 28.2 g
3	水	○	カレーライス ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 鶏もも肉 マグロ缶詰		にんにく しょうが セロリー にんじん	たまねぎ ホールトマト キャベツ りんご もやし	精白米 米粒麦 油 じゃがいも	はちみつ 米粉 さとう	エネルギー 874 Kcal たんぱく質 26.0 g
4	木	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐		にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ	しょうが もやし きゅうり にんじん キャベツ	精白米 米粒麦 油 さとう	でんぷん ごま油 緑豆はるさめ	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 29.6 g
5	金	○	豆入りひじきごはん 肉じゃが煮	牛乳 鶏ひき肉 芽ひじき 油揚げ	大豆 豚肩肉	にんじん たまねぎ さやいんげん		精白米 油 さとう じゃがいも		エネルギー 778 Kcal たんぱく質 29.1 g
8	月	○	ハヤシライス キャベツと小松菜のサラダ	牛乳 豚肩肉 豆乳		にんにく たまねぎ セロリー にんじん	マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ キャベツ	精白米 米粒麦 油 米粉	さとう	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 27.4 g
9	火	○	野菜たっぷりうま煮丼 ポリポリ大豆	牛乳 豚肩肉 大豆		しょうが ごぼう にんじん たまねぎ	はくさい えのきたけ 長ねぎ 小松菜	精白米 米粒麦 油 こんにゃく	さとう でんぷん じゃがいも	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 31.3 g
10	水	○	クリームライス 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 鶏もも肉 豆乳 みそ		たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	赤パプリカ 小松菜 パセリ だいこん キャベツ	精白米 米粒麦 油 米粉	さとう ごま油	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 28.1 g
11	木	○	ご飯 鶏肉と大豆の甘辛揚げ 豚汁	牛乳 鶏もも肉 大豆 豚肩肉	みそ 豆腐	しょうが にんじん だいこん ごぼう	長ねぎ 小松菜	精白米 米粒麦 油 でんぷん	さとう こんにゃく じゃがいも	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 30.1 g
12	金	○	チンジャオロースー丼 わかめスープ	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 豆腐	わかめ	にんにく 長ねぎ たけのこ 青ピーマン	赤ピーマン たまねぎ 黄ピーマン しょうが 小松菜 にんじん	精白米 米粒麦 油 さとう	でんぷん ごま油	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 33.8 g
15	月	○	ご飯 いかと大豆のチリソースがらめ 青菜のスープ	牛乳 いか 大豆 豆腐		にんにく しょうが たまねぎ にんじん	青ピーマン えのきたけ チンゲン菜 にら	精白米 米粒麦 油 でんぷん	じゃがいも さとう	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 31.6 g
16	火	○	家常豆腐丼 鶏肉ともやしのスープ	牛乳 豚もも肉 みそ 生揚げ	鶏もも肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ	キャベツ 長ねぎ もやし チンゲン菜	精白米 米粒麦 油 さとう	でんぷん ごま油	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 31.5 g
17	水	○	チリコンカンライス コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆		たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト	トマトピューレ ホールコーン グリーンピース もやし キャベツ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも	さとう	エネルギー 877 Kcal たんぱく質 28.2 g
18	木	○	カレーライス ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 鶏もも肉 マグロ缶詰		にんにく しょうが セロリー にんじん	たまねぎ ホールトマト キャベツ りんご もやし	精白米 米粒麦 油 じゃがいも	はちみつ 米粉 さとう	エネルギー 874 Kcal たんぱく質 26.0 g
19	金	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐		にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ	しょうが にら もやし きゅうり にんじん キャベツ	精白米 米粒麦 油 さとう	でんぷん ごま油 緑豆はるさめ	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 29.6 g
22	月	○	豆入りひじきごはん 肉じゃが煮	牛乳 鶏ひき肉 芽ひじき 油揚げ	大豆 豚肩肉	にんじん たまねぎ さやいんげん		精白米 油 さとう じゃがいも		エネルギー 778 Kcal たんぱく質 29.1 g
23	火	○	ハヤシライス キャベツと小松菜のサラダ	牛乳 豚肩肉 豆乳		にんにく たまねぎ セロリー にんじん	マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ キャベツ	精白米 米粒麦 油 米粉	さとう	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 27.4 g
24	水	○	野菜たっぷりうま煮丼 ポリポリ大豆	牛乳 豚肩肉 大豆		しょうが ごぼう にんじん たまねぎ	はくさい えのきたけ 長ねぎ 小松菜	精白米 米粒麦 油 こんにゃく	さとう でんぷん じゃがいも	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 31.3 g
25	木	○	クリームライス 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 鶏もも肉 豆乳 みそ		たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	赤パプリカ 小松菜 パセリ だいこん キャベツ	精白米 米粒麦 油 米粉	さとう ごま油	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 28.1 g
26	金	○	ご飯 鶏肉と大豆の甘辛揚げ 豚汁	牛乳 鶏もも肉 大豆 豚肩肉	みそ 豆腐	しょうが にんじん だいこん ごぼう	長ねぎ 小松菜	精白米 米粒麦 油 でんぷん	さとう こんにゃく じゃがいも	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 30.1 g
29	月	○	チンジャオロースー丼 わかめスープ	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 豆腐	わかめ	にんにく 長ねぎ たけのこ 青ピーマン	赤ピーマン たまねぎ 黄ピーマン しょうが 小松菜 にんじん	精白米 米粒麦 油 さとう	でんぷん ごま油	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 33.8 g
30	火	○	ご飯 いかと大豆のチリソースがらめ 青菜のスープ	牛乳 いか 大豆 豆腐		にんにく しょうが たまねぎ にんじん	青ピーマン えのきたけ チンゲン菜 にら	精白米 米粒麦 油 でんぷん	じゃがいも さとう	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 31.6 g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月は安全性を優先し、新宿区の参考献立を使用しました。同じ献立が2回出ることがありますがご了承ください。



今月の平均値

エネルギー 811 Kcal
たんぱく質 29.6 g