

6月の給食献立予定表

平成 27 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	月	クリームライス ミネストローネスープ くだもの(晩柑)	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 枝豆 ベーコン 白いんげん豆	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ にんにく 生姜 セロリー トマト パセリ くだもの	858	25.8	
1日は、牛乳の日です。 歯や骨の健康のためにも、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう。									
3	水	きなこ揚げパン ワンタンスープ 中華サラダ	○	牛乳 きなこ 豚肉 わかめ 鶏肉 みそ	パン 油 砂糖 ワンタンの皮 じゃがいも ごま	干し椎茸 生姜 にんにく もやし 長ねぎ こまつな きゅうり	835	31.0	
4	木	新しょうがごはん キビナゴの南蛮漬け 野菜のごましょうゆ みそ汁	○	牛乳 小魚 きびなご みそ わかめ	米 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 長ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし だいこん ごぼう こまつな	784	35.4	
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・集中力アップ・あごや歯の発育を助けます。									
5	金	豚肉のうま煮井 にらたまスープ アップルゼリー	○	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 たまご 粉寒天	米 油 しらたき 砂糖 車麩 でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ さやえんどう 長ねぎ 干し椎茸 にら りんごジュース	836	29.3	
8	月	ごはん 焼魚 ゴーヤチャンプル みそ汁	○	牛乳 さば ツナ 豆腐 ベーコン たまご みそ わかめ	米 油 じゃがいも ごま油	たまねぎ もやし えのきだけ 長ねぎ こまつな にがり	806	34.2	
9	火	長崎チャンポン うの花揚げ	○	牛乳 豚肉 昆布 いか さつまあげ おから ひじき 豚肉 大豆	チャンポン麺 油 ごま油 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 にんじん たまねぎ キャベツ もやし	790	32.0	
10	水	マーボー豆腐 わかめスープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ 寒天 練乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま 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 果物缶	887	32.9	
11	木	ごはん うめふりかけ 鶏肉のバーベキューソース味 野菜の煮物 すまし汁	○	牛乳 小魚 削り節 鶏肉 生揚げ 豆腐 わかめ	米 ごま 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	梅干し にんにく 生姜 干し椎茸 にんじん 筍 えだまめ しめじ 長ねぎ こまつな	807	33.9	
12	金	ジャンバラヤ イタリانسープ 果物(メロン)	○	牛乳 ベーコン ウィンナー いか えび えだまめ 豚肉 ひよこ豆	米 バター 油 じゃがいも	トマトジュース にんにく セロリー たまねぎ トマト にんじん 生姜 キャベツ パセリ くだもの	806	30.4	
15	月	ピザトースト クラムチャウダー くだもの(冷凍ミカン)	○	牛乳 ベーコン チーズ ハム 白いんげん豆 鶏肉 あさり 生クリーム	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン にんじん にんにく 生姜 くだもの	819	34.1	
16	火	ごはん みそ汁 魚ピカタ 野菜炒め	○	牛乳 魚 たまご ベーコン ウィンナー 豆腐 みそ わかめ	米 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	820	31.0	
17	水	ドライカレー 卵スープ レモンスカッシュ	○	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ベーコン たまご 寒天	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも でんぷん 砂糖	たまねぎ 生姜 にんにく セロリー にんじん ピーマン トマト レモン ほうれんそう	859	28.1	
18	木	きつねうどん ポテトご揚げ	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 たこ わかめ たまご 青のり	うどん 砂糖 ごま 砂糖 油 じゃがいも 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	831	30.1	
19	金	鯛めし 鶏肉の菜種焼 紅白すまし汁	○	牛乳 まだい 油揚げ 鶏肉 たまご 昆布 とうふ はんぺん	米 もち米 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん 万ねぎ 生姜 長ねぎ ブロッコリー 椎茸 こまつな 筍	830	36.4	
6月20日は開校記念日です。前日の19日に「鯛めし」でお祝いしましょう。 「食育と本のコラボ」(裏面)も行います。									
22	月	ごはん 吉野汁 ポテトオムレツ 高菜とジャコの炒り煮	ジ ョ ア	ジョア ベーコン たまご 小魚 鶏肉 昆布 豆腐 油揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 こんにやく でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム 高菜漬け 干し椎茸 こまつな 長ねぎ	805	28.8	
23	火	パン 魚フライ ポイル野菜 ベーコンと野菜のスープ	○	牛乳 魚 たまご ベーコン	パン 油 小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも	にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんにく 生姜 こまつな	837	35.2	
24	水	炒め焼きそば 五目スープ ミルクココアゼリー	○	牛乳 豚肉 いか 青のり 鶏肉 わかめ 豆腐 寒天 生クリーム	蒸し中華麺 油 ごま 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 生姜 にんにく 筍 長ねぎ チンゲンサイ	776	31.4	
25	木	和風クツパ 豚肉とキムチ炒め 果物(オレンジ)	○	牛乳 昆布 鶏肉 たまご 豚肉	米 油 でんぷん ごま ごま油	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ こまつな 生姜 干し椎茸 キムチ もやし にら くだもの	817	28.8	
26	金	チャーハン 豚肉とコーンのスープ 果物(小玉すいか)	○	牛乳 豚肉 えび たまご 鶏肉	米 砂糖 でんぷん	生姜 長ねぎ たまねぎ えだまめ にんじん にんにく コーン くだもの	837	30.2	
29	月	魚の甘辛井 たくあんソテー むらくも汁	○	牛乳 魚 小魚 鶏肉 わかめ たまご	米 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	生姜 万ねぎ たくあん だいこん きゅうり たまねぎ にんじん 長ねぎ こまつな	823	35.1	
30	火	おろしスパゲティー パンキンポタージュ イタリアンサラダ	○	牛乳 小魚 ツナ 生クリーム	スパゲティー 油 オリーブ油 砂糖 バター じゃがいも	だいこん たまねぎ かぼちゃ 生姜 にんにく 赤ピーマン パプリカ レモン にんじん こまつな キャベツ もやし	837	32.9	
◎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があります。							6月分 一日あたりの平均	824	31.8
◎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。**

