



6月 献立表



令和3年
牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
1	火	○	照り焼きチキンバーガー アスパラガスのサラダ ポテトクリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん	生クリーム	セサミパン 油 さとう じゃがいも	でんぷん	たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん	ホールコーン セロリ にんにく パセリ	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 32.1 g	
2	水	○	ごはん 焼き魚(さば) 五目さんぴら 沢煮わん	牛乳 さば さつまいも 豚肉	生揚げ	精白米 油 こんにやく じゃがいも	さとう ごま ごま油 でんぷん	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	干しいたけ 大根 こまつな	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 36.1 g	
3	木	○	チャーシュー麺 春雨サラダ フルーツゼリー	牛乳 豚肉 八丁みそ みそ	ハム 粉寒天	中華めん 油 ごま油 さとう	でんぷん ごま 緑豆春雨	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり・もやし レモン パイン みかん 黄桃	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 30.3 g	
4	金	○	ソースカツ丼 かみかみ和え みそ汁	牛乳 豚肉 刻み昆布 するめ	みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 小麦粉	パン粉 さとう ごま油	切干大根 きゅうり にんじん キャベツ	えのきたけ たまねぎ こまつな	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 32.1 g	
5日(土) 運動会の日、給食はございません。ご家庭よりお弁当の持参をお願いします。											
8	火	○	ハヤシライス いかとツナのシーフードサラダ メロン	牛乳 豚肉 ツナ いか		精白米 油 小麦粉 さとう	バター	にんにく たまねぎ セロリ にんじん	マッシュルーム しょうが ホールのトマト こまつな・きゅうり トマトピューレ メロン	エネルギー 866 Kcal たんぱく質 29.8 g	
9	水	○	ごはん 魚のコチュジャン焼き 春雨と野菜の炒め物 五目スープ	牛乳 さわら 豚肉 鶏肉	乾燥わかめ 豆腐	精白米 ごま油 さとう ごま		長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	きくらげ にんじん たけのこ チンゲンサイ	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 33.9 g	
10	木	○	たらこスパゲティ カラフルサラダ キャラメルポテト	牛乳 ベーコン いか たらこ	生クリーム 刻みのり	油 バター スパゲティ さとう	さつまいも アーモンドパウダー	たまねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン	もやし にんじん キャベツ パプリカ りんご	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 29.2 g	
11	金	○	梅じゃこごはん 生揚げと野菜の煮物 おひたし あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 ちくわ	生揚げ 粉寒天	精白米 米粒麦 ごま 油 でんぷん	こんにやく じゃがいも さとう でんぷん	梅干し にんじん たけのこ 干しいたけ	さやいんげん キャベツ もやし こまつな りんごジュース ぶどうジュース	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 30.0 g	
14	月	○	クッパ 豚肉と野菜のピリ辛炒め ミルクティゼリー	牛乳 鶏肉 刻み昆布 たまご	豚肉 粉寒天 豆腐 生クリーム	精白米 さとう でんぷん 油	じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ	長ねぎ こまつな キャベツ 白菜キムチ にら	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 29.4 g	
15	火	○	ごはん・手作りふりかけ ししゃも利久焼き 切干大根の煮つけ なめこ汁	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも 油揚げ	豆腐 みそ 乾燥わかめ	精白米 ごま さとう 油	つきこんにやく	切干大根 にんじん こまつな なめこ	長ねぎ たまねぎ	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 36.7 g	
16	水	○	ごまだれうどん 大豆と芋の青のり揚げ みたらしだんご	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	大豆 青のり	冷凍うどん ごま油・ごま 練りごま 油	さとう でんぷん 白玉粉 じゃがいも	はくさい もやし にんじん にんにく	しょうが たまねぎ 長ねぎ こまつな	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 30.6 g	
17	木	○	シーフードピラフ ブロッコリーのサラダ (伊那市からのブロッコリー使用) ミネストローネ	牛乳 ベーコン いか えび	あさり 豚肉 ひよこまめ	精白米 バター 油 さとう	じゃがいも マカロニ	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリーンピース	りんご ブロッコリー キャベツ もやし セロリ にんにく トマトピューレ	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 30.2 g	
18	金	○	☆開校記念日献立 赤飯 鶏肉のからあげ 野菜のごまあえ 紅白すまし汁 うしいちゼリー	牛乳 ささげ 鶏肉 紅白はんぺん 豆腐	粉寒天 乾燥わかめ	精白米 もち米 ごま 油 でんぷん 練りごま	さとう コーンスターチ	しょうが にんじん キャベツ もやし	こまつな 長ねぎ いちごジャム	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 30.6 g	
21	月	○	豚キムチ丼 いももち えのきとわかめのスープ	牛乳 豚肉 押し豆腐 ピザチーズ	のり ベーコン 乾燥わかめ	精白米 油 ごま油 さとう	でんぷん 練りごま じゃがいも	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん	白菜キムチ しょうが えのきたけ もやし にら	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 29.0 g	
22	火	○	ごはん・ひじきのふりかけ いかのまつかさ焼き 和風サラダ 豚汁	牛乳 ひじき いか 豆腐	豚肉 みそ	精白米 油 さとう ごま	じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ だいこん	もやし ごぼう 長ねぎ こまつな	エネルギー 755 Kcal たんぱく質 32.9 g	
23	水	○	沖縄そば フーチャンブルー サーターアンドギー	牛乳 かまぼこ 豚肉 たまご	豆腐	沖縄そば 油 さとう 車ふ	ごま油 小麦粉 黒砂糖 バター	万能ねぎ 長ねぎ こまつな しょうが	にんじん もやし たまねぎ キャベツ にら	エネルギー 797 Kcal たんぱく質 34.2 g	
24	木	○	天丼(きす・かぼちゃ) 吉野汁 さくらんぼ	牛乳 きす たまご 鶏肉	豆腐	精白米 米粒麦 油 小麦粉	さとう つきこんにやく でんぷん	かぼちゃ だいこん にんじん 長ねぎ	こまつな さくらんぼ	エネルギー 868 Kcal たんぱく質 29.8 g	
25	金	○	手作りピザトースト ポトフ ホワイトゼリー	牛乳 ベーコン ハム ピザチーズ	豚肉 ひよこまめ 粉寒天	強力粉 小麦粉 さとう 油	じゃがいも	たまねぎ エリンギ ピーマン にんじん	にんにく しょうが キャベツ みかん	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 32.0 g	
28	月	○	いわしの蒲焼き 磯おひたし 野菜入りかきたま汁	牛乳 いわし 豆腐 たまご	刻みのり	精白米 米粒麦 油 でんぷん	小麦粉 さとう	にんじん こまつな もやし キャベツ	たまねぎ えのきたけ しょうが	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 29.9 g	
29	火	○	カレーライス じゃこと枝豆のサラダ 小玉すいか	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ えだまめ		精白米 米粒麦 油・バター じゃがいも	はちみつ さとう 小麦粉 ごま油・ごま	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	にんじん ホールのトマト りんご こまつな キャベツ もやし 小玉すいか	エネルギー 886 Kcal たんぱく質 27.7 g	
30	水	○	ごはん・のりとあさりの佃煮 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳 のり あさり 豚肉	豆腐 みそ	精白米 さとう 油 つきこんにやく		にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん	キャベツ こまつな	エネルギー 781 Kcal たんぱく質 30.4 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。



今月の平均値	エネルギー たんぱく質	818 31.3	Kcal g
学校給食摂取量	エネルギー たんぱく質	830 27~41.5	Kcal g