

# 令和3年6月 給食献立予定表

新宿区立牛込第三中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価		
		主食	牛乳	おかず デザート	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	麦ごはん	○	四川豆腐 卵と野菜の中華スープ	豚かた肉 豆腐 鶏むね肉 卵	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ 干しいたけ	精白米 米粒麦 さとう でんぶん	油 ごま油	797	35.0	
2	水	きつねうどん	○	ごまあえ 抹茶蒸しパン	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん ごまつな	干しいたけ、長ねぎ たまねぎ、キャベツ もやし	冷凍うどん さとう、三温糖 小麦粉 甘納豆	白練りごま 白ごま バター	861	31.9	
3	木	ハヤシライス	○	ツナサラダ メロン	豚かた肉 ツナ	牛乳	にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ	にんにく、たまねぎ セロリー、キャベツ マッシュルーム きゅうり、メロン	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 バター	892	27.8	
保健・給食コラボ企画 ▶ <b>4日～10日は【いい歯come! come! カミカミweek♪】</b> ～毎日カミカミ料理（二重下線）が登場します～													
4	金	豚キムチ丼	○	野菜チップス わかめスープ	豚かた肉 豚はら肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん にら かぼちゃ ごまつな	しょうが、たまねぎ さくらげ、白菜キムチ もやし、長ねぎ	精白米、米粒麦 でんぶん じゃがいも さつまいも	油 ごま油	893	28.9	
7	月	新しょうがごはん	○	ししゃものみりん焼き 切干大根のシキキサラダ かみなり汁	押し豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	さやえんどう にんじん	新しょうが、切干大根 だいこん、きゅうり だいずもやし、長ねぎ	精白米 さとう さといも	ごま油 油	752	33.8	
8	火	ガーリックフランス	○	クラムチャウダー コーンとキャベツのサラダ	あさりむきみ	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	パセリ にんじん ごまつな	にんにく、たまねぎ じゃがいも、キャベツ ホールコーン	ソフトクリーム 小麦粉 さとう	バター 油	753	27.4	
9	水	炒めジャージャー麺	○	青のりピーンズ 冷凍パイ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 あおのり	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、長ねぎ たけのこ、もやし きゅうり、冷凍パイ	むし中華めん さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油	756	27.3	
10	木	新ごぼうとあさりの 柳川風丼	○	茎わかめのサラダ 根菜みそ汁	豚かた肉 あさりむきみ 卵、油揚げ 赤みそ、白みそ	牛乳 くきわかめ	さやいんげん にんじん ごまつな	新ごぼう、たまねぎ キャベツ、もやし ごぼう、だいこん 長ねぎ	精白米、米粒麦 さとう でんぶん さといも	油 白ごま	848	33.7	
11	金	入梅献立 梅じゃこごはん	○	肉豆腐 磯香和え あじさいゼリー	豚かた肉 豆腐	牛乳、粉寒天 調理用牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり	にんじん ごまつな	梅干し、たまねぎ 長ねぎ、もやし ぶどうジュース	精白米 米粒麦 さとう つきこんにやく	油	856	36.4	
6月12日(土)・14日(月)は、運動会・運動会予備日のため給食はありません。15日(火)は振替休日です。													
16	水	世界のグルメから～韓国編～ タッカルビ丼	○	トックスープ オレンジジュレ	鶏もも肉 豚かた肉	牛乳 粉寒天	にんじん にら ごまつな	しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ 長ねぎ、干しいたけ だいこん、はくさい りんごジュース、りんご缶 黄桃缶、パイナップル	精白米 米粒麦 さとう でんぶん トック	油 ごま油	846	27.1	
17	木	きな粉揚げパン	○	チリコンカン ブロッコリーサラダ	きな粉 豚ひき肉 赤いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん トマトジュース ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ きゅうり	ミルクパン さとう 小麦粉 じゃがいも	油	820	31.4	
18	金	あなかけチャーハン	○	チョレギサラダ スイートポテト	卵 豚かた肉	牛乳、生わかめ 刻みのみり はくさい、生クリーム 調理用牛乳	にんじん チンゲンサイ みずな	長ねぎ、しょうが たけのこ、はくさい たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり	精白米、米粒麦 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま油 バター	847	27.1	
21	月	麦ごはん	○	ひじきのふりかけ 銀さわらの漬け焼き 白菜のゆず香和え 生揚げと野菜の煮物	粉かつお 銀さわら 生揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが、はくさい きゅうり、ゆず果汁 ごんやく、ごぼう	精白米、米粒麦 さとう ごんやく じゃがいも	油	848	34.9	
22	火	しょうゆラーメン	○	ポテトのドレッシングサラダ レモンスカッシュゼリー	豚かた肉	牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん	しょうが、にんにく 水煮メンマ、長ねぎ キャベツ、もやし たまねぎ、レモン果汁	生中華めん 三温糖 さとう じゃがいも	油 ごま油 ラード	844	27.1	
23	水	日本の郷土料理～沖縄編～ タコライス	○	もずくスープ パイナップル	豚ひき肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 ピザ用チーズ もずく	にんじん ホールトマト ピーマン ごまつな	キャベツ、しょうが にんにく、セロリー たまねぎ、生しいたけ パイナップル	精白米 米粒麦 でんぶん	油	792	29.1	
24	木	6/23は沖縄慰霊の日 クッパ	○	じゃこサラダ UFO揚げ	豚かた肉 なると 卵	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ プロセスチーズ	にんじん ごまつな	長ねぎ、しょうが キャベツ、もやし ホールコーン	精白米、さとう でんぶん、小麦粉 じゃがいも ぎょうざの皮	ごま油 白ごま 油	825	29.7	
25	金	トセレクトドリンクデー フィッシュバーガー	セレクト ドリンク	野菜といんげん豆のスープ さくらんぼ	メルルーサ 卵、ベーコン 鶏もも肉 白いんげん豆	☉コーヒースト ☉ジョア	にんじん ごまつな	☉アップルジュース ☉グレープジュース キャベツ、セロリー たまねぎ、にんにく しょうが、さくらんぼ	丸パン、小麦粉 乾パン粉 生パン粉 シエルマカロニ	油	754	33.0	
28	月	いわしのかば焼	○	海藻サラダ 大根と油揚げのみそ汁	いわし 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 海藻ミックス 糸寒天	にんじん ごまつな	もやし、だいこん たまねぎ	精白米 米粒麦 でんぶん さとう	油 ごま油	871	30.6	
29	火	なすとツナの トマトスパゲッティ	○	グリーンサラダ プラム	ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト ごまつな	にんにく、たまねぎ なす、キャベツ もやし、きゅうり プラム	スパゲッティ さとう	油 オリーブ油	771	30.4	
30	水	ココアパン	○	ポテトピザ焼き ひよこ豆のサラダ ABCスープ	ベーコン ローズハム ひよここめ 鶏もも肉	牛乳 ピザ用チーズ	ピーマン にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ、キャベツ だいこん、にんにく しょうが	ココアパン じゃがいも さとう ABCマカロニ	油 ごま油	793	29.1	
※学校行事、食材料購入等の都合により、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 1日あたりの平均栄養摂取量		821	30.6
※下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。										生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		830	33.0
※6月10日(木)は給食費の引き落とし日です。前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金お願い致します。													