

# 6月

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				からだの調子を整える
4	火	パンズパン	○	照り焼きチキン サラダ ABCマカロニの トマトクリームスープ	ミルクコーヒー 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 脱脂粉乳 生クリーム	パンズパン 油 バター じゃがいも 砂糖 マカロニ 片栗粉	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 ホールトマト	856	18.0	35.1
5	水	ご飯	○	アジフライ 小松菜とえのき草のお浸し 根菜汁	牛乳 あじ だし削り節 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	小松菜 えのきだけ ごぼう 人参 大根 ねぎ	765	13.8	25.1
6	木	ご飯	○	つくねハンバーグおろしソース 野菜のごま和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 だし削り節 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 ごま	ねぎ 生姜 大根 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ	716	15.0	24.5
7	金	ターメリックライス	○	豆腐入りドライカレー じゃこ入りカラフルサラダ 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト キャベツ きゅうり 甘夏みかん	772	12.7	26.1
10	月	新生姜ご飯	○	魚の味噌ソースかけ 磯浸し 具だくさん汁	だし昆布 牛乳 さば 味噌 のり だし削り節 豚肉	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 大根 しめじ ねぎ	742	14.6	22.2
11	火	スパ・ボンゴレ トマトソース	○	チキンサラダ あずきスコーン	ベーコン あさり チーズ 牛乳 鶏肉 ヨーグルト あずき	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり	848	14.0	30.0
12	水	ガーリックライス	○	鶏肉のディابل コロコロベジタブル 卵スープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ 豆腐	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉	にんにく 大根 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ りんご ねぎ 小松菜	797	16.1	29.5
13	木	ご飯	○	ニラ入り麻婆豆腐 華風きゅうり じゃが芋とビーマンの千切り炒め	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 たら ねぎ きゅうり ビーマン	787	15.3	26.4
14	金	かみかみデー 昆布ご飯	○	わかさぎの天ぷら 切干し大根と青菜の和え物 味噌汁	だし削り節 鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ キャベツ	718	14.4	23.6
17	月	ハニートースト	○	チリコンカン 粉ふき芋 スティック野菜	牛乳 豚挽き肉 いんげんまめ	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト トマト 大根 きゅうり	715	14.9	32.3
18	火	カレーピラフ	○	魚のムニエル 野菜いろいろピクルス風 じゃが芋とベーコンスープ	鶏肉 牛乳 鮭 ベーコン	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ビーマン きゅうり セロリー 大根 キャベツ 小松菜	734	16.0	25.0
19	水	五目うどん	○	和風ツナサラダ 黒砂糖蒸しパン	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 まぐろ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	人参 大根 筍 ねぎ キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	758	14.3	23.4
20	木	ご飯	○	親子煮 もやしと青菜のお浸し 茄子の味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 かつお節 油揚げ 味噌	米 砂糖	玉ねぎ みつば もやし 小松菜 人参 茄子 さやいんげん	759	16.1	26.3
21	金	ご飯	○	ひよんりん鶏 中華サラダ ウースタン	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖	大根 人参 きゅうり 筍 ねぎ チンゲンサイ	772	14.7	31.6
24	月	梅若ご飯	○	鯖のごま味噌焼き 野菜のおかか和え けんちん汁	わかめ 牛乳 鯖 味噌 かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	梅漬け 生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根	743	16.2	24.2
25	火	フレンチトースト	○	コーンシチュー クルトン入り茹で野菜 メロン	卵 牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	食パン 砂糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 クリームコーン コーン キャベツ きゅうり パセリ メロン	779	13.0	34.2
26	水	ご飯	○	いかのから揚げ野菜あんかけ オクラのおかか醤油かけ 具だくさん味噌汁	牛乳 いか だし削り節 かつお節 だし煮干 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ 筍 もやし えのきだけ 椎茸 オクラ 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	737	13.1	21.4
27	木	八宝麺	○	じゃこ入り茹で野菜 じゃが芋のチーズ焼き	豚肉 うすら卵 海老 いか 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	油 中華めん 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	685	17.1	29.0
28	金	ご飯	○	ビーマンの肉詰め焼き コーン入り野菜の ドレッシングかけ すまし汁	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐 わかめ	米 油 パン粉 砂糖 ごま油 心	ビーマン 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり キャベツ コーン 大根 筍 ねぎ	742	14.0	26.9

※献立や食材は、物資購入等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	759	14.9	27.3	386	116	3.4	3.7	286	0.43	0.59	36	2.9	7.4
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

## 今月の給食目標

よい姿勢でよくかんで食べよう・衛生的な習慣を身につけよう