

8月 献立予定表

足立区立六月中学校
校長 塚原 洋
栄養士 青木 八重子

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 りんご	食 品 の 働 き						
					血や肉になる		熱や力になる		体の調子を整える		
3 月	■	小松菜と鮭の 混ぜご飯	にら玉みそ汁		鮭 たまご	油揚げ みそ	米	砂糖	にんじん えのき	小松菜 ねぎ	玉ねぎ にら
4 火	■	ジャンバラヤ	じゃこサラダ		鶏肉 わかめ	ベーコン ちりめん	米 でんぶん	油 ごま	にんじん キャベツ ピーマン	玉ねぎ きゅうり 生姜	しめじ もやし
5 水	■	茎わかめごはん	ししゃもの香味揚げ ツナ和え		ししゃも 茎わかめ	ツナ わかめ	米 小麦粉 でんぶん	油 ごま	にんじん にんにく	小松菜 生姜	もやし レモン
6 木	■	セサミトースト	かぼちゃのクリーム煮		鶏肉	いんげん豆	パン 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま	にんじん	かぼちゃ	玉ねぎ
7 金	■	ブルコギ丼		オレンジゼリー	豚肉	粉寒天	米 砂糖	米粒麦 ごま	にんじん にら りんご	玉ねぎ にんにく	もやし 生姜
24 月	■	豚肉のクッパ	春雨サラダ		豚肉	うずら卵	米 ごま油	油 ごま	にんじん 大根 緑豆春雨	もやし 玉ねぎ	ねぎ 小松菜 生姜
25 火	■	鶏ごぼうピラフ	コロコロポテトサラダ		鶏肉	サラダチーズ	米 じゃが芋	油 バター	にんじん きゅうり	玉ねぎ	小松菜 生姜
26 水	■	さんまの かば焼き丼	野菜のみそ汁		さんま みそ	生揚げ	米 じゃが芋 でんぶん	米粒麦 砂糖 小麦粉	にんじん ねぎ	大根 生姜	ごぼう
27 木	■	ツナマヨ コーンパン	ミネストローネ		ツナ チーズ	ベーコン	パン じゃが芋	油 マカロニ ヨネーズ(卵不使用)	にんじん コーン	玉ねぎ にんにく	セロリー トマト缶
28 金	■	ドライカレー	かみかみサラダ		豚肉	大豆 さきいか	米 小麦粉 ごま油	油 ごま	にんじん 大根 きゅうり	玉ねぎ もやし にんにく	ピーマン ごぼう 生姜
31 月	■	冷やし中華		パイン	鶏肉 わかめ	うずら卵	中華めん 砂糖	ごま油 ごま	にんじん コーン	もやし レモン	きゅうり 生姜 パインホール

世界の料理（7日）

今月の世界の料理は、韓国「ブルコギ丼」です。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

※給食前後は手洗いをしっかり行いましょう。



2020年のオリンピック・パラリンピックは来年に延期になってしましましたが、世界の料理を知ることによって期待感を高めていきましょう！給食では、毎月色々な国の料理を提供する予定です。なじみのある料理から、あまり聞いたことがない料理もあると思いますが、給食だよりで料理の説明をします。家庭用レシピも掲載しますので、ご家庭でも是非作ってみてください。