



6月献立予定表



足立区立第十一中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | kcal | 一口メモ |
|-----|-----------------------|----|---|---|--|--|------|---|
| 1日 | 休日 | | | | | | | |
| 2月 | <世界の料理万博> アマトリチャーナ | ○ | ツナサラダ トスカーナ風ポテト  | 牛乳,豚ひき肉,ベーコン, 粉チーズ,ツナ | スパゲティペンネ, オリーブ油,小麦粉, 砂糖,サラダ油,じゃがいも, 揚げ油 | 玉葱,にんにく, トマト缶詰,キャベツ, ホールコーン,にんじん | 744 | *世界の料理万博 イタリア アマトリチャーナは、トマトソースに玉葱やパンチェッタ、チーズが入ったパスタソースです。 |
| 3火 | ご飯 | ○ | かつおでんぶ うずらと生揚げのみそ炒め 春雨サラダ | 牛乳,粉かつお,生揚げ, 豚こま肉,うずら卵水煮, 赤みそ,わかめ,ロースハム | 米,砂糖,白いりごま,サラダ油, ごま油,でんぶん,緑豆春雨 | キャベツ,玉葱,にんじん, チンゲンサイ,干し椎茸, にんにく,しょうが,こまつな | 850 | 激しい運動をすると、体の中の鉄が汗と一緒に失われ、貧血になることがあります。卵や生揚げには鉄が多くふくまれています。 |
| 4水 | 豚肉のクッパ | ○ | にぎすのからあげ チョレギサラダ | 牛乳,豚こま肉,にぎす, わかめ,刻みのり | 米,米粒麦,ごま油, 砂糖,白すりごま, でんぶん,白いりごま | にんにく,玉葱,にんじん, 大豆もやし,長ねぎ,キャベツ, 白菜キムチ,しょうが,だいこん こまつな,ホールコーン | 690 | クッパは、ご飯に具だくさんのスープをかけていただきます。食事からも水分補給ができます。 |
| 5木 | ご飯 | ○ | しらすの和風チーズオムレツ ちくわと野菜のごま和え なめこのみそ汁 | 牛乳,鶏ひき肉,しらす干し, たまごビザチーズ, 焼きちくわ,油揚げ, 木綿豆腐,赤みそ,白みそ | 米,サラダ油,砂糖, 白すりごま,白いりごま | 玉葱,長ねぎ,にんじん, エリンギ,キャベツ, もやし,こまつな,なめこ, だいこん | 770 | けがをしない体づくりのために、体をつくるたんぱく質、骨や歯を丈夫にするカルシウムをしっかりとることができ献立です。 |
| 6金 | ホットドッグ | ○ | フレンチサラダ じゃがいものポタージュ | 牛乳,ウィンナー, 白いんげん豆, スキムミルク,生クリーム | コッペパン,サラダ油, 砂糖,じゃがいも,バター | キャベツ,きゅうり,にんじん, ホールコーン,玉葱 | 764 | 明日はいよいよ運動会！英語で「勝利者」を意味する「Winner」とかけてウィンナーをはさんだホットドッグです。 |
| 7土 | <運動会> チキンカツカレー | ○ | ヨーグルト | 牛乳,鶏もも肉,鶏こま肉, 粉チーズ,ヨーグルト | 米,小麦粉,パン粉, じゃがいも,サラダ油,バター | にんじん,玉葱,にんにく, しょうが,トマト缶詰 | 883 | 運動会本番です。しっかり食べてエネルギーを補給しましょう！ |
| 8日 | 休日 | | | | | | | |
| 9月 | 振替休業日 | | | | | | | |
| 10火 | 麻婆丼 | ○ | ピリ辛長ねぎナムル 小玉すいか | 牛乳,押し豆腐, 豚ひき肉,赤みそ, ロースハム | 米,米粒麦,サラダ油, 砂糖,でんぶん,ごま油, 白いりごま | にんにく,しょうが,玉葱, たけのこ,にんじん,干し椎茸, にら,もやし,こまつな, 長ねぎ,小玉すいか | 710 | 小玉すいかは、5月から6月ごろの初夏が旬です。大きさが小さいだけではなく、皮が薄く、甘みが強いのが特徴です。 |
| 11水 | いわしのかば焼き丼 | ○ | 豚汁 あじさいゼリー | 牛乳,いわし,豚こま肉, 木綿豆腐,赤みそ,白みそ, 粉寒天 | 米,でんぶん,砂糖, 白いりごま,こんにゃく | しょうが,にんじん,ごぼう, だいこん,えのきだけ,こまつな, ぶどうジュース, りんごジュース | 828 | 梅雨の時期にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれます。脂がのっておいしい時期です。 |
| 12木 | 塩バタートースト | ○ | レバポテビーンズマリアナソース シーフードチャウダー | 牛乳,豚肝臓,大豆,えび,いか, 鶏こま肉,豆乳,白いんげん豆 | 食パン,バター,でんぶん, じゃがいも,砂糖,サラダ油, 米粉 | しょうが,玉葱,にんじん, キャベツ,エリンギ | 778 | マリアナソースは、トマトケチャップとウスターソースでつくるソースです。レバーのくさみをおさえて食べやすくなります。 |
| 13金 | ご飯 | ○ | さばのみそ煮 おろしポン酢和え けんちん汁 | 牛乳,さば,白みそ, 鶏こま肉,油揚げ | 米,三温糖,サラダ油,砂糖, じゃがいも,こんにゃく | しょうが,もやし,キャベツ, こまつな,だいこん,にんじん, えのきだけ,長ねぎ | 800 | さばには、体によいとされる脂が多くふくまれます。血液をサラサラにしたり、頭の回転をよくしたりします。 |
| 14土 | 土曜授業（給食なし） | | | | | | | |
| 15日 | 休日 | | | | | | | |
| 16月 | <世界の料理万博> ガバオライス | ○ | センミーパット おかしな目玉焼き  | 牛乳,鶏ひき肉,大豆, 豚こま肉,粉寒天, 乳酸菌飲料 | 米,米粒麦,ごま油,砂糖, でんぶん,ビーフン,サラダ油 | にんにく,玉葱,エリンギ, 赤ピーマン,ピーマン, にんじん,もやし,にら,もも缶 | 813 | *世界の料理万博 タイ ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をご飯にのせていただきます。ハーブの香りがふわっと広がります。 |
| 17火 | ご飯 | ○ | ぎせい豆腐うすくずあん カリカリ豆と野菜の和え物 じゃがいものみそ汁 | 牛乳,たまご,押し豆腐, 鶏ひき肉,大豆,ちりめん, 油揚げ,わかめ,赤みそ,白みそ | 米,サラダ油,三温糖, 砂糖,でんぶん,じゃがいも | にんじん,長ねぎ,キャベツ, こまつな,もやし,えのきだけ | 761 | ぎせい豆腐は、すりつぶした豆腐に卵、肉、野菜をまぜて焼きあげます。トロっとしたあんをかけていただきます。 |
| 18水 | <噛むカムDay> わかめご飯 | ○ |  豆あじの南蛮漬け 豚しゃぶサラダ さつま汁 | 牛乳,炊きこみわかめ,豆あじ, 豚こま肉,鶏こま肉,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ | 米,白いりごま,でんぶん, 砂糖,ごま油,さつまいも | しょうが,長ねぎ,こまつな, キャベツ,もやし,だいこん, にんじん | 723 | 8がつく日は噛むカムDay！一口ずつよく噛んでいただきましょう。 |
| 19木 | 中間考査（給食なし） | | | | | | | |
| 20金 | ミルクパン | ○ | 白身魚のパン粉焼き コーンポテト ABCマカロニスープ | 牛乳,まとうだい,粉チーズ, ベーコン,鶏こま肉 | ミルクパン,パン粉, エッグケアマヨネーズ, バター,じゃがいも,マカロニ | ホールコーン,キャベツ, 玉葱,にんじん,こまつな | 701 | まとうだいは、体の側面に黒い的（まど）のような模様があり、長い背びれを持つのが特徴の魚です。 |
| 21土 | 休日 | | | | | | | |
| 22日 | もりもり給食ウィーク | | | 休日 | | | | |
| 23月 | ねぎ塩豚丼 | ○ | かきたま汁 冷凍みかん | 牛乳,豚こま肉,絹ごし豆腐, たまご,わかめ | 米,米粒麦,ごま油,サラダ油, 白いりごま,でんぶん | 長ねぎ,にんにく,もやし,にら, 玉葱,レモン汁,にんじん, えのきだけ,冷凍みかん | 731 | *もりもり給食ウィーク すばやく給食準備をして、食べる時間を十分に確保しましょう！よく噛んで、味わって食べてくださいね。 |
| 24火 | ジャージャー麺 | ○ | 糸寒天の中華和え いかと大豆の炒り煮 | 牛乳,豚ひき肉,大豆, 赤みそ,糸寒天,わかめ, いか,大豆 | 蒸し中華めん,サラダ油, 砂糖,でんぶん,ごま油, 白いりごま | にんにく,しょうが,干し椎茸, にんじん,たけのこ,長ねぎ, こまつな,もやし | 798 | ジャージャー麺は、甘い肉みそを中華麺の上にかけて食べる麺料理です。 |
| 25水 | ご飯 | ○ | 骨太ふりかけ 五目肉じゃが からし和え | 牛乳,ちりめん,塩昆布, 粉かつお,豚こま肉,油揚げ | 米,ごま油,白いりごま, 三温糖,じゃがいも, 糸こんにゃく,砂糖 | 玉葱,にんじん,干し椎茸, グリーンピース,もやし,キャベツ, だいこん,こまつな | 780 | からし和えは、からしの風味がきいたさっぱりとした味付けです。辛味はあまりないので、安心して食べてくださいね。 |
| 26木 | <旬の野菜の日> チリビーンズドッグ | ○ | ツナとポテトのサラダ ゆでとうもろこし | 牛乳,豚ひき肉,大豆, ビザチーズ,ツナ | 無塩パン,サラダ油, 砂糖,米粉,じゃがいも | 玉葱,にんじん,にんにく, キャベツ,とうもろこし | 697 | *旬の野菜の日 とうもろこし 缶詰ではないとうもろこしを味わえるのは、旬ならではの味です。 |
| 27金 | 三色そぼろ丼 | ○ | 野菜のわさび和え さくらんぼ | 牛乳,たまご,鶏ひき肉, こうや豆腐,油揚げ | 米,米粒麦,サラダ油, 砂糖,ごま油, 白いりごま | しょうが,こまつな,もやし, にんじん,キャベツ, ほうれんそう,さくらんぼ | 717 | 「佐藤錦」という日本のさくらんぼです。プチとした歯ごたえとさわやかな甘酸っぱさを楽しんでください。 |
| 28土 | 休日 | | | | | | | |
| 29日 | 休日 | | | | | | | |
| 30月 | <行事食・夏越の祓> 夏越ご飯 | ○ | じゃこと野菜の和え物 フルーツヨーグルト | 牛乳,いか,えび, ちりめんじゃこ,ヨーグルト | 米,小麦粉,砂糖, ごま油,白いりごま, はちみつ | 赤ピーマン,ホールコーン, にんじん,玉葱,糸みつば, キャベツ,もやし,こまつな, りんご缶,もも缶,みかん缶 | 785 | 6月30日は、1年の中間の日です。「夏越の祓」といって夏以降の無病息災を願います。 |