



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	スパゲティベンネ, 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,綠豆春雨	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、ご飯に具たくさんスープ 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,ピザチーズ, 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とることがで きる献立です。
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 「Winner」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> ガパオライス	○	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,ピーフン,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 ガパオライスは、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。 トロッとしたあんをかけていただきます。
18 水	<噛む力ム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,炊きごみわかめ,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がつく日は噛む力ム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 コーンボテト 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 と）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、甘辛い肉みそを中 華麺の上にかけて食べる麺料理です。
25 水	ご飯	○	骨太ぶりかけ 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, 糸こんにゅく,砂糖	玉葱,にんじん,干し椎茸, グリンピース,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 さっぱりとした味つけです。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> チリピーンズドッグ	○	ツナとボテトのサラダ ゆでとうもろこし	牛乳,豚ひき肉,大豆, ピザチーズ,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。ブチっ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,いちご, ちりめんじゅご,ヨーグルト	米,小麦粉,砂糖, ごま油,白いりごま, はちみつ	赤ビーマン,ホールコーン, にんじん,玉葱,糸みづば, 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。