



6月献立表



足立区立第六中学校
校長 葛木有紀
栄養士 竹内美涼

日	曜	献立	牛乳	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	I初 ¹ 級 ² たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	日	修学旅行（3年）					
2	月	麦ご飯 小魚の南蛮漬け こぎつねサラダ かきたま汁	○	学乳,にぎす,油揚げ,木綿豆腐,たまご	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,砂糖,しらたき,ごま油	玉葱,にんじん,もやし,こまつな,キャベツ,ぶなしめじ	724 kcal 34.2 g 24.0 g 2.6 g
3	火	ベスカターレ チーズサラダ バナナマーブルケーキ	○	学乳,ベーコン,いか,冷凍むきえび,サラダチーズ,たまご,プレーンヨーグルト（学乳）	スパゲッティ,オリーブ油,砂糖,油,小麦粉,バター	玉葱,マッシュルーム,トマト,にんにく,しょうが,トマト缶詰,タカノツメ,きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ,バナナ	864 kcal 38.6 g 32.6 g 4.3 g
4	水	えびグラパン ピーナッツドレッシングサラダ じゃが芋のカントリースープ	○	学乳,冷凍むきえび,調理用牛乳(学乳),調製豆乳,ピザチーズ,鶏こま肉(皮付き)	丸パン,油,小麦粉,バター,ピーナッツバター,ピーナッツ粉,ピーナッツ割,砂糖,じゃがいも	玉葱,冷凍ホールコーン,こまつな,パセリ,キャベツ,もやし,にんじん	732 kcal 30.4 g 27.4 g 3.7 g
5	木	大豆ご飯 ハムカツ もやしの生姜醤油和え 味噌汁	○	学乳,大豆,油揚げ,ロースハム,たまご,カットわかめ,減塩白みそ,減塩赤みそ	米,小麦粉,パン粉(乾燥),揚げ油,ごま油,砂糖,じゃがいも	もやし,にんじん,きゅうり,長ねぎ,しょうが	823 kcal 35.3 g 31.1 g 4.1 g
6	金	あんかけチャーハン ばりばりポテト入りサラダ パイナップル	○	学乳,豚小間,たまご	米,ごま油,油,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,サラダ油,砂糖	にんじん,長ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱,パイナップル	747 kcal 25.3 g 21.8 g 2.4 g
7	土						
8	日						
9	月	キムチ丼 もやしナムル 果物	○	学乳,豚小間,生揚げ,たまご	米,米粒麦,ごま油,砂糖,でんぷん,油	にんにく(りん茎),玉葱,長ねぎ,はくさいキムチ,たけのこ(水煮缶詰),にら,もやし,にんじん,オレンジ	734 kcal 30.8 g 24.1 g 2.5 g
10	火	セサミトースト マカロニサラダ カレーシチュー	○	学乳,ベーコン,プレーンヨーグルト（学乳）,豚小間,レンズまめ(乾),調理用牛乳(学乳),調製豆乳,粉チーズ	食パン,バター,はちみつ,白すりごま,白いりごま,マカロニ,オリーブ油,マヨネーズ,じゃがいも,油,小麦	きゅうり,にんじん,にんにく(りん茎),玉葱,しょうが,グリーンピース(冷凍)	796 kcal 27.8 g 38.5 g 2.4 g
11	水	梅じゃこご飯 魚のレモン焼き さっぱりサラダ 味噌汁 あじさいゼリー	○	学乳,ちりめん,生サケ,生揚げ,減塩白みそ,減塩赤みそ,粉寒天,調理用牛乳(学乳)	米,砂糖	梅干し,しょうが,レモン,キャベツ,水菜,きゅうり,にんじん,レモン汁,だいこん,長ねぎ,ぶどうジュース	718 kcal 39.4 g 17.5 g 3.6 g
12	木	こまつなキーマカレー ツナマヨグリーンサラダ ブルーベリーケーキ	○	学乳,豚ひき肉,ツナ水煮,たまご,調理用牛乳(学乳)	米,油,小麦粉,バター,マヨネーズ,三温糖	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,にんじん,トマト缶詰,こまつな,水菜,もやし,キャベツ,ブルーベリー	885 kcal 27.0 g 34.1 g 2.1 g
13	金	五穀ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜のだし醤油和え のっぺい汁	○	学乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),糸けずり節,油揚げ	米,きび,米粒麦,押麦,あわ,古代米,でんぷん,小麦粉,コーンスターチ,揚げ油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんにく(りん茎),もやし,にんじん,キャベツ,だいこん,干し椎茸	774 kcal 31.7 g 26.8 g 2.1 g
14	土	土曜授業（給食なし）					
15	日						
16	月	ご飯 すき焼き煮 ゴマ酢和え サイダーゼリー	○	学乳,和牛肩(赤肉),焼き豆腐,粉寒天	米,油,しらたき,ふ,砂糖,白すりごま	しょうが,はくさい,生しいたけ,長ねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,みかん	736 kcal 30.9 g 19.6 g 2.6 g
17	火	レモントースト ポテトサラダ 魚介のミネストローネ	○	学乳,ベーコン,プレーンヨーグルト（学乳）,大豆,いか,冷凍むきえび	食パン,バター,砂糖,アーモンド(スライス),グラニュー糖,じゃがいも,オリーブ油,マヨネーズ,マカロニ,油	レモン汁,きゅうり,にんじん,にんにく(りん茎),玉葱,キャベツ,こまつな,トマト缶詰,しょうが	724 kcal 31.5 g 33.6 g 2.4 g
18	水	汁なし担々麺 ツナサラダ 冷凍みかん	○	学乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ,ツナ水煮	蒸し中華めん（油つき）,油,練りごま,でんぷん,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,長ねぎ,たけのこ,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,ホールコーン,だいこん,冷凍みかん	766 kcal 33.5 g 23.4 g 3.1 g
19	木	前期中間考査（給食なし）					
20	金	枝豆じゃこご飯 さばの塩焼き おろしボン酢和え 味噌汁	○	学乳,ちりめん,さば,生揚げ,減塩白みそ,減塩赤みそ	米,ごま油,砂糖	えだまめ,こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,レモン汁,だいこん,にら	722 kcal 38.4 g 25.5 g 3.3 g
21	土						
22	日						
23	月	じゅーしー とうがん汁 サーターアングギー	○	学乳,豚小間,蒸しかまぼこ,油揚げ,刻み昆布,たまご,木綿豆腐,豆乳	米,もち米,油,砂糖,白いりごま,でんぷん,小麦粉,黒砂糖,黒すりごま,揚げ油	にんじん,しょうが,とうがん	884 kcal 34.7 g 29.9 g 2.4 g
24	火	ダイスチーズパン 白身魚のマヨ焼き コーンサラダ ポタージュ	○	学乳,メルルーサ,調理用牛乳(学乳),粉チーズ,いんげんまめ(乾),生クリーム（学乳）,調製豆乳	ダイスチーズ,マヨネーズ,油,サラダ油,砂糖,じゃがいも,小麦粉,バター,コーンスターチ	玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),パセリ,キャベツ,こまつな,ホールコーン缶詰,もやし	907 kcal 45.7 g 38.7 g 5.0 g
25	水	タココンゴ飯 あじフライ こまつなサラダ すまし汁	○	学乳,たこ足(ゆで),刻み昆布,油揚げ,あじ生開き,たまご,ツナ水煮,絹ごし豆腐,カットわかめ	米,砂糖,小麦粉,パン粉(乾燥),揚げ油,サラダ油	にんじん,もやし,こまつな,キャベツ,冷凍ホールコーン,だいこん,えのきたけ	706 kcal 37.6 g 20.6 g 3.7 g
26	木	エビクリームライス 炒りたまごのミモザサラダ ミルティーゼリー	○	学乳,鶏こま肉(皮なし),冷凍むきえび,いんげんまめ(乾),調理用牛乳(学乳),たまご,パールアガー,生クリーム（学	米,バター,油,小麦粉,砂糖	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,キャベツ,もやし,こまつな	883 kcal 34.1 g 33.2 g 3.4 g
27	金	冷やしきつねうどん チーズサモサ パイナップル	○	学乳,鶏こま肉(皮付き),カットわかめ,油揚げ,サラダチーズ	冷凍うどん,砂糖,じゃがいも,ぎょうざの皮,揚げ油	にんじん,長ねぎ,パイナップル	831 kcal 35.9 g 33.1 g 3.2 g
28	土						
29	日						
30	月	麦ご飯 豚肉の生姜焼き わかめのレモンぼん酢和え 味噌汁	○	学乳,豚ロース切り身,カットわかめ,ちりめん,木綿豆腐,減塩白みそ,減塩赤みそ	米,米粒麦,油,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんにく(りん茎),こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,レモン汁	733 kcal 32.8 g 22.9 g 3.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※都合により献立が変更になる場合があります