

6月献立表

足立区立第六中学校
校長 葛木有紀
栄養士 町田瑞季

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	ガバオライス シーフードサラダ ベイクドポテト 果物（オレンジ）	○	牛乳,粉チーズ,たまご,豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆,いか	米,麦,砂糖,じゃがいも,油,ごま油,バター	にんじん,ピーマン,赤ピーマン,こまつな,にんにく,玉葱,エリンギ,黄ピーマン,キャベツ,オレンジ	803 kcal 33.4 g 25.8 g 2.9 g
2 火	ゆかりご飯 ほっけのカレー風味焼き わさび和え かきたま汁	○	牛乳,ほっけ,かまぼこ,木綿豆腐,たまご	米,でんぷん,白いりごま,油	こまつな,にんじん,しょうが,もやし	697 kcal 35.2 g 19.5 g 3.3 g
3 水	汁なし担々麺 マセドアンサラダ 果物（さくらんぼ）	○	牛乳,ヨーグルト,豚ひき肉,大豆,赤みそ,ロースハム	中華めん,でんぷん,じゃがいも,油,練りごま,ごま油,マヨネーズ	にんじん,こまつな,ほうれんそう,にんにく,しょうが,玉葱,長ねぎ,たけのこ,きゅうり,さくらんぼ	774 kcal 31.9 g 26.5 g 3.0 g
4 木	梅じゃこご飯 揚げじゃがいものそぼろ煮 切干し大根のハリハリ和え あじさいゼリー	○	牛乳,ちりめん,刻み昆布,粉寒天,カルピス,生揚げ,鶏ひき肉	米,じゃがいも,三温糖,でんぷん,砂糖,油 ◆歯と口の健康習慣◆	にんじん,こまつな,梅チップ,玉葱,たけのこ,干し椎茸,しょうが,切干しだいごん,もやし,ぶどうジュース	790 kcal 27.4 g 20.5 g 2.8 g
5 金	ご飯 タレカツ ビーンズサラダ 味噌汁	○	牛乳,わかめ,豚肩ロース,たまご,レンズまめ,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,パン粉,中ざら糖,砂糖,油,ごま油	にんじん,こまつな,しょうが,キャベツ,もやし,だいごん,長ねぎ	810 kcal 29.3 g 27.4 g 3.0 g
6 土	コッペパン ブルコギ 冷凍パイ	○	牛乳,豚小間,豚ばら	コッペパン,砂糖,ごま油	にんじん,にんにく,キャベツ,もやし,玉葱,冷凍パイ	534 kcal 23.7 g 23.1 g 1.9 g
7 日						
8 月	振替休業日					
9 火	エビクリームライス じゃがいものハニーサラダ 果物（キウイフルーツ）	○	牛乳,生クリーム,むきえび,鶏こま肉,調製豆乳	米,小麦粉,じゃがいも,はちみつ,バター,油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,キウイフルーツ	764 kcal 27.1 g 23.7 g 2.7 g
10 水	黒砂糖パン ししゃものフリット ツナとチーズのサラダ 白菜と豆のトマト煮	○	牛乳,ししゃも,サラダチーズ,粉チーズ,たまご,ツナ缶,鶏肉,いんげんまめ,レンズまめ	黒砂糖パン,小麦粉,砂糖,じゃがいも,油,バター ◆歯と口の健康習慣◆	にんじん,トマト缶詰,きゅうり,もやし,キャベツ,玉葱,はくさい	718 kcal 33.2 g 30.4 g 3.1 g
11 木	ソース焼きそば わかめのボン酢和え 拔絲	○	牛乳,あおのり,わかめ,豚小間	中華めん,砂糖,さつまいも,水あめ,油,白いりごま	にんじん,にんにく,しょうが,玉葱,キャベツ,もやし,レモン汁	761 kcal 23.8 g 23.0 g 3.4 g
12 金	チキンパエリア チーズサラダ ソバ・デ・アホ	○	牛乳,サラダチーズ,鶏肉,ベーコン,たまご	米,砂糖,パン粉,でんぷん,バター,油,オリーブ油	にんじん,トマト缶詰,ピーマン,玉葱,ぶなしめじ,にんにく,キャベツ,きゅうり,コーン,セロリー	699 kcal 29.3 g 24.4 g 3.2 g
13 土						
14 日						
15 月	豚キムチ丼 アーモンド和え 大豆とかえり煮干しの甘辛煮	○	牛乳,かえり煮干し,豚小間,凍り豆腐,大豆	米,砂糖,でんぷん,さつまいも,油,ごま油,アーモンド,白いりごま	にら,にんじん,にんにく,しょうが,玉葱,長ねぎ,はくさいキムチ,たけのこ,きゅうり,キャベツ,もやし	823 kcal 33.9 g 28.1 g 2.8 g
16 火	鮭わかめご飯 千草焼き 小エビのサラダ すまし汁 冷凍みかん	○	牛乳,炊きこみわかめ,鮭,たまご,大豆,鶏ひき肉,むきえび,ふ,絹ごし豆腐	米,砂糖,白いりごま,油	にんじん,こまつな,ほうれんそう,干し椎茸,玉葱,キャベツ,冷凍みかん	743 kcal 37.7 g 22.7 g 2.4 g
17 水	ココア揚げパン 炒りたまごのミモザサラダ トマトパスタスープ	○	牛乳,粉チーズ,たまご,ベーコン	ココアパン,砂糖,マカロニ,油	こまつな,にんじん,トマト缶詰,キャベツ,もやし,玉葱,にんにく	720 kcal 25.3 g 29.9 g 2.8 g
18 木	前期中間考査（給食なし）					
19 金	ご飯 豚味噌あん さわらの塩麴焼き 野菜の醤油和え とうがんのすまし汁	○	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,さわら,油揚げ	米,砂糖,でんぷん,	こねぎ,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,もやし,はくさい,とうがん,長ねぎ	746 kcal 38.4 g 26.8 g 1.9 g
20 土						
21 日						
22 月	ご飯 小魚の南蛮漬け ねぎ醤油和え 味噌汁	○	牛乳,にぎす,わかめ,ツナ缶,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,小麦粉,でんぷん,砂糖,じゃがいも,油,ごま油,白いりごま	にんじん,ピーマン,こまつな,玉葱,もやし,長ねぎ,しょうが	714 kcal 30.7 g 20.6 g 2.5 g
23 火	冷やしきつねうどん からし和え チョコレートケーキ	○	牛乳,生クリーム,鶏こま肉,油揚げ,たまご	うどん,砂糖,小麦粉,はちみつ,ミルクチョコレート,粉糖,白いりごま,バター	にんじん,こまつな,ほうれんそう,干し椎茸,長ねぎ,もやし,えのきたけ	776 kcal 31.7 g 31.4 g 2.9 g
24 水	コッペパン 白身魚のソテー ガーリックポテトサラダ きのこのチャウダー	○	牛乳,生クリーム,メダイ,ベーコン,調製豆乳	コッペパン,コーンフレーク,じゃがいも,砂糖,小麦粉,マヨネーズ,油,バター	にんじん,玉葱,,えだまめ,キャベツ,きゅうり,エリンギ,ぶなしめじ	812 kcal 27.3 g 40.1 g 3.0 g
25 木	ご飯 八珍豆腐 いかのアーモンドがらめ 目玉焼きゼリー	○	牛乳,粉寒天,カルピス,豚小間,押し豆腐,むきえび,うずら卵,いか	米,三温糖,でんぷん,小麦粉,砂糖,油,ごま油,アーモンド	にんじん,チンゲンツァイ,はくさい,たけのこ,干し椎茸,にんにく,しょうが,もも缶	882 kcal 39.5 g 28.9 g 2.2 g
26 金	さんまのひつまぶし 白菜のごま和え 根菜汁	○	牛乳,さんま,ツナ缶,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,でんぷん,小麦粉,砂糖,さといも,油,白すりごま	こまつな,にんじん,しょうが,はくさい,もやし,ごぼう,玉葱	792 kcal 28.1 g 30.2 g 2.9 g
27 土						
28 日						
29 月	フレンチトースト ポークビーンズ さつまいものツナマヨサラダ	○	牛乳,たまご,いんげんまめ,豚小間,ベーコン,ツナ缶	食パン,砂糖,じゃがいも,さつまいも,バター,油,マヨネーズ	にんじん,トマト缶詰,こまつな,にんにく,しょうが,玉葱,もやし	788 kcal 32.2 g 31.2 g 3.2 g
30 火	ご飯 酢豚 蒲鉾とわかめの中華スープ	○	牛乳,わかめ,豚モモ,生揚げ,かまぼこ	米,でんぷん,砂糖,油,ごま油,白いりごま	にんじん,ピーマン,こまつな,玉葱,もやし,長ねぎ,しょうが,玉葱,たけのこ,干し椎茸,長ねぎ,はくさい	833 kcal 35.5 g 36.7 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