



# 給食献立表



R6年度 足立区立花保中学校  
栄養士 吾妻 ゆかり

日付	牛乳	主食	おかず <small>主菜・副菜・汁物・デザート</small>	～赤の間～ 血や肉になる		～緑の間～ 体の調子を整える		～黄の間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:糖質	6群:脂質		
3(月)	牛乳	冷やし中華	じゃがもち フルーツヨーグルト	ロースハム,たまご	学乳,カットわかめ, チーズ,アレーヨーグルト(学乳)	蒸し中華めん(油つき),砂糖,じゃがいも, でんぷん	油,ごま油	にんじん	きゅうり,もやし,冷凍 ホールコーン,もも缶 (黄桃),みかん缶,パ インチビット缶詰	868	35
4(火)	牛乳	麦ごはん	魚のタルタル焼き からし和え みそ汁	アブラカレイ,ゆでた まご,油揚げ,赤みそ,白 みそ	学乳	米,米粒麦	マヨネーズ	にんじん,こまつな	玉葱,はくさい,もやし	718	32
5(水)	牛乳	ガーリックトースト	鶏と豆のトマト煮 チーズサラダ 果物	大豆,鶏こま肉(皮付 き)	学乳,サラダチーズ	食パン,じゃがいも,砂 糖	バター,油,サラダ油	にんじん,トマト缶詰	にんにく(りん茎), しょうが,玉葱,セロ リー,グリーンピース(冷 凍),キャベツ,きゅう り,冷凍ホールコーン, レモン汁,すいか	773	33
6(木)	牛乳	ご飯	鉄火みそ にしんのかば焼き 切干しかみかみ 和え すまし汁	大豆,赤みそ,にしん, さきいか,木綿豆腐	学乳	米,砂糖,小麦粉,でん ぷん	揚げ油,白いりごま, サラダ油,ごま油	にんじん,こまつな	しょうが,切干しい ごん,もやし,キャベツ, 長ねぎ	811	32.8
7(金)	牛乳	鮭ひじきご飯	あんかけ卵焼き ごま酢和え 芋煮汁	焼きさけ,フレーク,た まご,若鶏ひき肉,豚小 間,生揚げ,赤みそ,白 みそ	学乳,芽ひじき	米,もち米,砂糖,でん ぷん,じゃがいも,さつ まいも,こんにゃく	白いりごま,油,白すり ごま	にんじん,こまつな	玉葱,★干し椎茸,も やし,きゅうり,ごぼう, だいこん,長ねぎ	783	35.5
10(月)	牛乳	麦ごはん	魚の食べるラー油ソース 韓国風肉じゃが	めばる,豚小間,生揚げ, うずら卵水煮	学乳,干しえび	米,米粒麦,小麦粉,でん ぷん,強力粉,砂糖,じゃ がいも,糸こんにゃく	揚げ油,サラダ油,ごま油, 白いりごま	にんじん	玉葱,にんにく(りん 茎),しょうが,★干し 椎茸,えだまめ(むき)	852	37.9
11(火)	牛乳	シーフードクリームパスタ	ブロッコリーサラダ ピーチヨーグルトケーキ	ペにさげ,冷凍むきえ び,おいかたまご	学乳,調理用牛乳(学 乳),生クリーム(学 乳),クリームチーズ, アレーヨーグルト(学乳)	スパゲッティ,小麦粉, じゃがいも,砂糖,粉糖	サラダ油,油,バター,無塩 バター	こまつな,ブロッコ リー(葉なし),にん じん	玉葱,★ぶなしめじ,冷 凍ホールコーン,レモ ン汁,もも缶(黄桃)	876	38.7
12(水)	牛乳	あんバターコッパ	和風ミートグラタン 吉野汁	あずき(こし),豚ひき 肉,豚レバー,ひき肉, ×大豆ミンチ-Q4- 042-y,赤みそ,白み そ,鶏こま肉(皮付き), 木綿豆腐	学乳,ピザチーズ	コッパン,三温糖, じゃがいも,でんぷん	バター,油	トマト缶詰,こまつな, にんじん,かぼちゃ	長ねぎ,にんにく(りん 茎),しょうが,玉葱, だいこん	715	33.3
13(木)	牛乳	ご飯	小魚のレモン醤油揚げ ねぎみそ和え むらくも汁	ツナ水煮,白みそ,木綿 豆腐,たまご	学乳,ししゃも(生干 し)	米,小麦粉,でんぷん,砂 糖,三温糖	揚げ油,ごま油	こまつな,にんじん	レモン汁,もやし,長ね ぎ	695	27.6
14(金)	牛乳	高菜めし	うま煮 コーヒー蒸しパン	たまご,豚小間,生揚げ	学乳,調理用牛乳(学 乳)	米,砂糖,こんにゃく,小 麦粉	ごま油,白いりごま,バ ター	のざわな漬,にんじん, こまつな	だけのご(水煮缶詰), だいこん,玉葱	860	32
<b>17日(月) 前期中間考査1日目</b>											
18(火)	牛乳	鶏ごぼうライス	にぎすの石垣揚げ きのこのみそ汁	鶏こま肉(皮なし),た まご,木綿豆腐,白みそ	学乳,にぎす	米,米粒麦,小麦粉,じゃ がいも	バター,サラダ油,白いり ごま,黒いりごま,揚げ油	にんじん,こまつな	しょうが,ごぼう,えだ まめ(冷凍),★ぶなし めじ,★えのきたけ	705	36.4
19(水)	牛乳	♪食育の日 in 長崎 ちゃんぽん	海鮮子チミ 果物	豚小間,剥き身あさり, うずら卵水煮,おいか, 冷凍むきえび,たまご	学乳	冷凍ちゃんぽん,でん ぷん,小麦粉,三温糖	油,ごま油,白いりごま	にんじん,こまつな,に ら	しょうが,にんにく(りん 茎),はくさい,もやし, 長ねぎ,★メロン	738	32
20(木)	牛乳	ブルコギ丼	チョレギサラダ キャラメルハニーピーンズ	豚小間,赤みそ,大豆	学乳,わかめ(乾燥,水 戻し),刻みのり	米,米粒麦,砂糖,でん ぷん,はちみつ	油,ごま油,白いりごま, 白すりごま,揚げ油,バター	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく(りん 茎),玉葱,×フラッ クマップもやし,6- 291-a,だいこん, きゅうり,キャベツ	841	33.4
21(金)	牛乳	タコライス	野菜スープ 不思議な あじさいゼリー	豚ひき肉,豚レバー ひき肉,ベーコン	学乳,サラダチーズ,粉 寒天,カルピス	米,米粒麦,じゃがいも, 砂糖	サラダ油,油	にんじん,トマト缶詰	にんにく(りん茎),玉 葱,冷凍ホールコーン, きゅうり,キャベツ, レモン汁	780	28.4
24(月)	牛乳	♪花保カレーの日♪ バターチキンカレー ナン	ハニーサラダ レーズンビスケット	鶏若鶏肉もも(皮付 き),調製豆腐,たまご	学乳,ヨーグルト(全脂 無糖)	ナン,じゃがいも,はち みつ,小麦粉,砂糖	サラダ油,揚げ油,無塩バ ター	ダイストマト缶,さや いんげん,にんじん	にんにく(りん茎), しょうが,セロリー,玉 葱,★エリンギ,★ぶなし めじ,きゅうり,キャ ベツ,★干しぶどう	831	34.3
25(火)	牛乳	ご飯	レバーカツ ごま和え のっぺい汁	豚肝臓,たまご,豚小間, 生揚げ	学乳	米,小麦粉,パン粉(乾 燥),砂糖,こんにゃく, じゃがいも,でんぷん	揚げ油,練りごま,白すり ごま	こまつな,にんじん,だ いこん葉	しょうが,キャベツ,だ いこん,長ねぎ	751	34.7
26(水)	牛乳	ご飯	さばのみそにんにく焼き 野菜のたまご和え みそ汁	さば,白みそ,たまご,絹 ごし豆腐,赤みそ	学乳	米,砂糖	ごま油,油	こまつな	にんにく(りん茎),長 ねぎ,きゅうり,もやし, ★なめこ	723	33.8
27(木)	牛乳	上海焼きそば	♪今月の野菜♪ ☆とうもろこし☆ 中華コーンスープ サーターアングー	豚小間,冷凍むきえび, 若鶏ひき肉,木綿豆腐, たまご	学乳,カットわかめ	蒸し中華めん(油つ き),でんぷん,小麦粉, 黒砂糖	油,ごま油,サラダ油,揚げ 油	にんじん,にら,こまつ な	にんにく(りん茎),玉 葱,★干し椎茸,キャ ベツ,もやし,クリー ムコーン,冷凍ホー ルコーン	825	37.9
28(金)	牛乳	五穀わかめご飯	豚のごまソース 生姜和え 雷汁	豚中型種0-7切り身, 赤みそ,木綿豆腐,白 みそ	学乳,炊きごみわかめ, ★ちりめん	米,押麦,きび,あわび, え,砂糖,こんにゃく, じゃがいも	白いりごま,白すりごま, ごま油,油	こまつな,にんじん	しょうが,キャベツ,も やし,ごぼう,長ねぎ	816	34.6

※食材の都合により献立変更する場合があります。

## ★今月のPick Up 給食

### ♪21日(月) 花保カレーの日

今月のカレーは、バターチキンカレーです！バターの旨味が効いたカレーに、スパイスとヨーグルトで漬込んだタンポプリーチキンが入ります。ナンと一緒に食べるちょっぴり贅沢なカレーです♪

### ♪18日(月)～21日(金) もりもり給食ウィーク

給食をもりもり食べてもらうために、郷土料理や、季節を感じるメニューを盛り込みました♪クラスで協力し、準備を早く進めて、給食を食べる時間を少しでも長く確保しましょう。

### ♪19日(月) 食育の日 in 長崎

今月は、長崎の郷土料理として有名な長崎「ちゃんぽん」です。他にもたくさんのお料理がこちらこちらに入っています。ぜひ、見つけてね♪

