



給食献立表



R7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 主菜・副菜・汁物・デザート	～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		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	5群：糖質	6群：脂質	3群：カロテン	4群：ビタミンC		
2 (月)		てりやきバーガー (セルフ)	コールスローサラダ ミネストローネ	学乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、ベーコン、粉チーズ		丸パン、中さら糖、でんぷん、エッグケアマヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、マカロニ、油、バター、砂糖		しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、玉葱、にんにく、トマト缶詰、こまつな		868	35
3 (火)		五目ごはん	ししゃものごま焼き(魚卵) わさび和え みそ汁	学乳、鶏こま肉(皮付き)、油揚げ、△ししゃも(生干し)、焼き竹輪、木綿豆腐、カットわかめ、赤みそ、白みそ		米、もち米、ごま油、砂糖、白いりごま、油		ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、もやし、こまつな、玉葱		718	32
4 (水)		小松菜の クリームパスタ	のり塩ポテト きな粉オレゼリー	学乳、鶏こま肉(皮付き)、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム、あおのり、粉寒天、きな粉		スパゲッティ、サラダ油、油、小麦粉、バター、じゃがいも、揚げ油、砂糖、甘納豆(あずき)		玉葱、ぶなしめじ、こまつな		773	33
5 (木)		魚のかば焼き丼	りっちゃんサラダ 白菜の豆乳みそ汁	学乳、にんじん、ロースハム、塩昆布、糸けすり節、生揚げ、豆乳、白みそ、赤みそ		米、米粉、でんぷん、揚げ油、砂糖、サラダ油		キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、冷凍ホールコーン、玉葱、はくさい、だいこん、長ねぎ		811	32.8
6 (金)		麦ごはん カルシウムふりかけ	魚の黄金焼き(たまごとマヨ) カミカミ和え そうめん汁	学乳、こうや豆腐、粉かつお、芽ひじき、塩昆布、からふとます、たまご、白みそ、鶏こま肉(皮なし)、なると		米、米粒麦、ごま油、砂糖、白いりごま、マヨネーズ、サラダ油、そうめん		こまつな、しょうが、ごぼう、切干しだいこん、にんじん、もやし、キャベツ、たけのこ、ぶなしめじ		783	35.5
9 (月)		あんパタートースト	じゃこ入り海藻サラダ 和風ポトフ(うずらの卵)	学乳、あずき(こし)、〇ちりめん、カットわかめ、たら、揚げボール、うずら卵水煮、厚削り		黒砂糖食パン、バター、ごま油、油、砂糖、じゃがいも		はくさい、もやし、にんじん、ホールコーン、玉葱、キャベツ、だいこん、こまつな		852	37.9
10 (火)		キムたくごはん	魚の唐揚げ 韓国風甘辛だれ 玉米湯(たまご)	学乳、豚小間、さば、若鶏ひき肉、たまご		米、砂糖、ごま油、白いりごま、でんぷん、小麦粉、揚げ油、油		はくさい、キムチ、しょうが、長ねぎ、たくあん、にんにく、クリームコーン、ホールコーン、にんじん、えのきたけ		876	38.7
11 (水)		豚汁うどん	じゃがもち 煮干しと大豆の甘辛和え	学乳、豚小間、生揚げ、厚削り、サラダチーズ、〇かえり煮干し、大豆の華		無塩冷凍うどん、こんにゃく、じゃがいも、でんぷん、砂糖、白いりごま		玉葱、長ねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、干し椎茸		715	33.3
12 (木)		高野豆腐の親子丼	じゃこ和え 果物(メロン)	学乳、鶏こま肉(皮付き)、こうや豆腐、たまご、削り節、刻みのり、〇ちりめん、カットわかめ		米、砂糖、でんぷん、ごま油		玉葱、にんじん、干し椎茸、キャベツ、もやし、きゅうり、メロン		695	27.6
13 (金)		♪今日の野菜♪ 鶏ごぼうご飯	ごまけんちん汁 レーズンビスケット(たまご)	学乳、鶏こま肉(皮なし)、豚小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、たまご、調製豆乳		米、米粒麦、バター、サラダ油、ごま油、じゃがいも、こんにゃく、白すりごま、小麦粉、砂糖、無塩バター		しょうが、にんじん、ごぼう、えだまめ、だいこん、長ねぎ、★干しぶどう		860	32
前期中間考査 2日目											
17 (火)		ごま塩ご飯	魚の西京焼き ゆかり和え すまし汁	学乳、ほっけ(開き干し)、白みそ、ささかまぼこ・ちらしかまぼこ、木綿豆腐、カットわかめ		米、黒いりごま、砂糖、白いりごま、ごま油		しょうが、長ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、さやえんどう		705	36.4
18 (水)		ミルクパン	なすのミートグラタン グリーンサラダ グリーンポタージュ	学乳、豚ひき肉、豚肝臓、大豆、ピザチーズ、調製豆乳、豆乳クリーム		ミルクパン、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、バター、サラダ油、米粉		なす、玉葱、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、トマト、こまつな、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、レモン汁、グリーンピース		738	32
19 (木)		♪食育の日♪ in宮崎 ご飯	チキン南蛮(たまご) おかつすかけ ねりくり	学乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、ゆでたまご、調理用牛乳、鶏こま肉(皮付き)、木綿豆腐、油揚げ、きな粉		米、米粉、揚げ油、砂糖、エッグケアマヨネーズ、じゃがいも、でんぷん、そうめん、玉ふ、さつまいも		しょうが、玉葱、ごぼう、なす、こまつな、干し椎茸		841	33.4
20 (金)		♪花保カレーの日♪ ドライカレー	シーザーサラダ 不思議な あじさいゼリー	学乳、大豆、豚ひき肉、豚レバー ひき肉、粉チーズ、ベーコン、豆乳、ヨーグルト、粉寒天、カルピス		米、米粒麦、油、バター、小麦粉、エッグケアマヨネーズ、砂糖		玉葱、にんにく(りん茎)、しょうが、セロリ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ぶなしめじ、レモン汁		780	28.4
23 (月)		ほうじ茶薫る きな粉揚げパン	カントリーサラダ 魚介トマトシチュー	学乳、きな粉、たら、ほたて貝柱、△冷凍むきえび、生クリーム		黒砂糖パン、砂糖、揚げ油、油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、バター		にんじん、玉葱、グリーンピース、トマト缶詰、きゅうり、キャベツ、こまつな、レモン汁		831	34.3
24 (火)		韓国風肉みそ丼	チョレギサラダ 韓国風わかめスープ(たまご)	学乳、豚ひき肉、くじら肉(赤肉)、大豆、赤みそ、こうや豆腐、カットわかめ、木綿豆腐、たまご		米、油、ごま油、砂糖、白いりごま、白すりごま、でんぷん		にら、はくさい、はくさいキムチ(辛)、にんにく、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、長ねぎ		751	34.7
25 (水)		チキンライス	しらすとチーズのオムレツ コーンフ레이크サラダ	学乳、鶏こま肉(皮付き)、たまご、〇しらす干し、サラダチーズ、調製豆乳、生クリーム		米、バター、油、コーンフ레이크、砂糖		トマトジュース、玉葱、ぶなしめじ、グリーンピース、こまつな、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん		723	33.8
26 (木)		みそラーメン	海鮮チヂミ(えび) 果物(すいか)	学乳、豚小間、赤みそ、△冷凍むきえび		蒸し中華めん、油、白すりごま、ごま油、米粉、でんぷん、三温糖、白いりごま		にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、玉葱、もやし、ホールコーン、にら、☆小玉すいか		825	37.9
27 (金)		しらすわかめご飯	魚のからし醤油フライ レモン和え 野菜のみそ汁	学乳、〇しらす干し、炊きこみわかめ、あじ、生揚げ、赤みそ		米、白いりごま、小麦粉、パン粉(乾燥)、揚げ油、砂糖、ごま油、じゃがいも		にんにく、にんじん、もやし、こまつな、レモン汁、ごぼう、だいこん		816	34.6
30 (月)		(たまご) ココア フレンチトースト	カレードRESSINGサラダ 白菜のクリームスープ	学乳、たまご、調理用牛乳、ベーコン、生クリーム		黒砂糖食パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、小麦粉		ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、キャベツ、はくさい、玉葱、ぶなしめじ		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

♪20日(金) 花保カレーの日

今月のカレーは、ドライカレーです！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け込んだタンド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♪

♪17日(火)～20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、季節感を感じるメニューを盛り込みました♪

今回は、クイズにしてみました。6月の旬の食材がどの料理に入っているかをクラスで決める。その料理を**完食出来たらシールを貼ります**。シールの数が多かったクラスは、**「7月の1日分の献立」**をプレゼントします。完食目指してたくさん食べてください。

全校で残菜量が1番少なかったクラスには、1品の給食リクエスト券をプレゼントします。

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(木) 食育の日 in 宮崎

今月は、宮崎の郷土料理として有名な「チキン南蛮」です。

他にも「おかつすかけ」という汁ものや「ねりくり」という芋餅料理です。

この日は、どこに6月の旬が入っているのでしょうか。ぜひ、見つけてね♪

