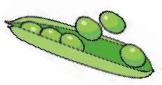
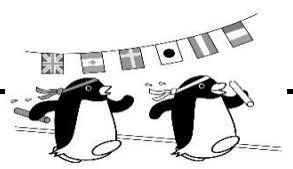
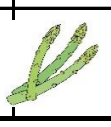
令和5年度

5月　献立予定表

足立区立六月中学校

日 曜日	牛乳	主　食	主菜・副菜・汁物	果物 (ﾃﾞｻﾞｰﾄ)	食品の働き 血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 月		中華おこわ	豆腐とえびのうま煮 春雨サラダ		豚肉　えび うずら卵　豆腐 わかめ	米　もち米　砂糖　油 緑豆春雨　ごま　ごま油 こんにゃく　てんぷん	にんじん　小松菜　玉ねぎ　コーン たけのこ　干し椎茸　きゅうり キャベツ　長ねぎ　もやし　生姜	755 kcal 37 g 24 g
2 火		こまつなパン	和風ポテトグラタン 野菜スープ	デコポン	しらす干し　ﾍﾞｰｺﾝ　刻みのり 鶏肉　豆腐　豆乳　いんげん豆 調理用牛乳　生ｸﾘｰﾑ　ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ	パン　油　小麦粉 じゃが芋　バター	にんじん　小松菜　玉ねぎ しめじ　コーン　デコポン	741 kcal 32 g 30 g
8 月		スパゲッティ ミートソース	おかひじきとツナのサラダ	バナナ ケーキ	豚肉　レンズ豆 大豆　ツナ　粉ﾁｰｽﾞ 調理用牛乳　たまご	スパゲッティ　油 小麦粉　バター 砂糖	にんじん　玉ねぎ　セロリー　おかひじき キャベツ　きゅうり　コーン　生姜 マッシュルーム　にんにく　バナナ	817 kcal 33 g 26 g
9 火		ご飯	鮭の焼き漬け ごまみそ和え かきたま汁		鮭　豆腐 みそ　たまご	米　砂糖　油 しらたき　ごま油 でんぷん　ごま	にんじん　小松菜　キャベツ きゅうり　えのき　長ねぎ	695 kcal 36 g 19 g
10 水		ご飯	バーベキューチキン 千種あえ 若竹汁		鶏肉　たまご 油揚げ　豆腐 わかめ	米　砂糖　油 ごま	にんじん　小松菜　玉ねぎ もやし　たけのこ　長ねぎ にんにく　りんご	740 kcal 33 g 26 g
11 木		ビーンズドッグ	ポトフ	フルーツ ヨーグルト	豚肉　金時豆　鶏肉 レンズ豆　ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ うずら卵　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	無塩パン　じゃが芋 油　砂糖　小麦粉 はちみつ	にんじん　玉ねぎ　セロリー キャベツ　にんにく　ﾊﾟｲﾝ缶 もも缶　みかん缶	778 kcal 35 g 27 g
12 金		麦ごはん	煎茶フライ 五目豆 みそ汁		まだら　大豆　豆腐 さつま揚げ　切昆布 油揚げ　みそ	米　米粒麦　砂糖 小麦粉　パン粉 こんにゃく　油	にんじん　玉ねぎ　ごぼう かぶ　かぶ葉　にんにく	765 kcal 35 g 21 g
15 月		三色そぼろ ご飯	はたはたのから揚げ みそけんちん汁		鶏肉　たまご はたはた　生揚げ みそ	米　砂糖　油 でんぷん　小麦粉 じゃが芋　ごま油	にんじん　小松菜　大根 ごぼう　長ねぎ　生姜	780 kcal 35 g 29 g
16 火		パインパン	チーズオムレツ じゃがバター醤油 トマトパスタスープ		豚肉　たまご ｻﾗﾀﾞﾁｰｽﾞ　ﾍﾞｰｺﾝ レンズ豆	パン　砂糖　油 じゃが芋　バター マカロニ	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　セロリー　トマト缶	698 kcal 31 g 27 g
17 水		ご飯	のりの佃煮 さばの文化干し 野菜のおかか和え 豚汁		さば文化干し　豚肉 もみのり　豆腐 糸削り節　みそ	米　砂糖　油 こんにゃく	にんじん　小松菜　キャベツ もやし　コーン　大根 ごぼう　長ねぎ　レモン	789 kcal 34 g 33 g
18 木		山菜うどん	切り干カミカミ和え	ココア 蒸しパン	鶏肉　油揚げ さきいか　たまご 調理用牛乳	うどん　砂糖　油 ごま油　小麦粉 ﾁｮｺﾁｯﾌﾟ　バター	にんじん　小松菜　たけのこ ふき　わらび　しめじ　もやし 切干大根　キャベツ	728 kcal 30 g 23 g
19 金		グリンピースと ウインナーのピラフ	唐揚げサラダ 洋風卵スープ 		ﾍﾞｰｺﾝ　ｳｲﾝﾅｰ 鶏肉　たまご	米　砂糖　油 じゃが芋　バター でんぷん　ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ グリンピース　しめじ　キャベツ きゅうり　生姜	712 kcal 26 g 26 g
22 月		ご飯	ヤンニョムフィッシュ じゃことわかめのサラダ たまごと青菜のスープ		メルルーサ　鶏肉 ちりめん　わかめ 豆腐　たまご	米　砂糖　油 ｵﾘｰﾌﾞ油　でんぷん ごま　ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　きゅうり　もやし 長ねぎ　にんにく	744 kcal 35 g 21 g
23 火		あんかけ焼きそば	レバーポテト	メロン	豚肉　いか えび　うずら卵 豚肝臓	中華めん　砂糖　ごま油 じゃが芋　でんぷん 油　小麦粉　アーモンド	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　たけのこ　干し椎茸 にんにく　生姜　メロン	869 kcal 39 g 26 g
24 水		わかめご飯	じゃがいものそぼろ煮 おろしポン酢和え	冷凍 みかん	炊き込みわかめ 鶏肉　大豆	米　砂糖　油 じゃが芋　ごま でんぷん	にんじん　小松菜　玉ねぎ たけのこ　干し椎茸　キャベツ もやし　大根　レモン　冷凍みかん	795 kcal 26 g 21 g
25 木		フレンチ トースト	ハンガリアンシチュー 海藻サラダ		たまご　えび　いか 鶏肉　わかめ　ひじき 調理用牛乳　粉ﾁｰｽﾞ	パン　砂糖　油 じゃが芋　バター 小麦粉　ごま　ごま油	にんじん　玉ねぎ　トマト缶 もやし　キャベツ	695 kcal 32 g 28 g
26 金		ご飯	ふりかけ（ひじき） 小魚の甘辛揚げ お浸し ごまみそ汁		ひじき　粉かつお きびなご　生揚げ みそ	米　砂糖　油 でんぷん　ごま じゃが芋　ごま油	にんじん　小松菜　キャベツ もやし　大根　しめじ 長ねぎ　生姜	723 kcal 27 g 21 g
27 土		運動会 カレーライス		冷凍 りんご	豚肉　粉ﾁｰｽﾞ	米　油　小麦粉 じゃが芋　バター	にんじん　玉ねぎ　にんにく 生姜　冷凍りんご	754 kcal 24 g 22 g
29 月		運動会予備日 豚キムチ丼		サイダー ゼリー	豚肉　粉寒天	米　砂糖 でんぷん　ごま油	玉ねぎ　にら　白菜キムチ 長ねぎ　にんにく　ﾊﾟｲﾝ缶 みかん缶	695 kcal 24 g 16 g
31 水		ピザトースト	アスパラ入りポテトサラダ コーンポタージュ 		ｳｲﾝﾅｰ　生ｸﾘｰﾑ ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ　てぼ豆 調理用牛乳	パン　砂糖　小麦粉 じゃが芋　ﾊﾞﾀｰ　油 ｵﾘｰﾌﾞ油　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖ	にんじん　玉ねぎ　ピーマン エリンギ　ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ　にんにく きゅうり　クリームコーン	723 kcal 29 g 32 g

８がつく日は、かむカムデー

毎月、８がつく日の給食で、「よく噛んでおいしく食べよう」を意識した料理を取り入れる取り組みです。今月は１８日がかむカムデーです。
よく噛んで食べることを意識して食べてみましょう！

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。
※給食の前後は、手洗いをしっかり行いましょう。

令和5年度

5月　献立予定表

足立区立六月中学校