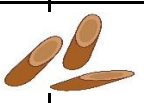
令和5年度

６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 木		ご飯	アブラカレイのレモンソース ごま和え にら玉みそ汁		アブラカレイ 豆腐　たまご みそ	米　砂糖　油 でんぷん　小麦粉 はちみつ　ごま	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　もやし　えのき 長ねぎ　にら　レモン	729 kcal 36 g 20 g
2 金		しょうゆ ラーメン	たこ焼きポテト	パイン	豚肉　たこ　わかめ いんげん豆　たまご 糸削り節　青のり	中華めん　じゃが芋　油 乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ　ごま油 でんぷん　小麦粉　砂糖	にんじん　もやし　長ねぎ 小松菜　紅生姜　パイン	705 kcal 30 g 19 g
5 月		小松菜入り 豚玉丼	切干大根のごま酢和え	小玉 すいか	豚肉　たまご	米　砂糖　油 糸こんにゃく　ごま でんぷん　ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ　長ねぎ 干し椎茸　キャベツ　きゅうり もやし　切干大根　小玉すいか	745 kcal 30 g 23 g
6 火		ツナマヨパン	オニオンドレサラダ ポテトたまごスープ		ツナ　たまご ピザチーズ　鶏肉	パン　砂糖　油 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ でんぷん　じゃが芋	にんじん　小松菜　玉ねぎ コーン　キャベツ　きゅうり もやし　しめじ	700 kcal 32 g 33 g
7 水		ご飯	キムムッチ 四川豆腐 しらす入りナムル		豚肉　生揚げ もみのり　わかめ しらす干し　みそ	米　砂糖　油 ごま油　ごま でんぷん	にんじん　小松菜　玉ねぎ　長ねぎ たけのこ　干し椎茸　もやし きゅうり　にんにく　生姜	801 kcal 34 g 29 g
8 木		かむカムデー ご飯	じゃこピーふりかけ ししゃものごま天ぷら 磯和え 田舎汁		ししゃも　たまご ちりめん　生揚げ 刻みのり　みそ	米　砂糖　ごま油 小麦粉　ごま　油 こんにゃく　でんぷん	にんじん　小松菜　ピーマン キャベツ　もやし　大根 長ねぎ	726 kcal 28 g 24 g
9 金		きな粉揚げパン	トマトドレッシングサラダ シーフードチャウダー		きな粉　いんげん豆　えび いか　ﾍﾞｰｺﾝ　粉ﾁｰｽﾞ 調理用牛乳　生ｸﾘｰﾑ	パン　砂糖　油 じゃが芋　小麦粉 バター	にんじん　玉ねぎ　キャベツ もやし　きゅうり　コーン トマト　しめじ　にんにく	771 kcal 32 g 31 g
12 月		ペスカトーレ	フレンチサラダ	桃のチーズ ケーキ	ﾍﾞｰｺﾝ　ツナ　いか えび　ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ たまご　ヨーグルト	スパゲティ　油 ｵﾘｰﾌﾞ油　小麦粉 バター　砂糖	にんじん　ピーマン　玉ねぎ　もやし エリンギ　トマト缶　キャベツ　コーン きゅうり　にんにく　生姜　もも缶	817 kcal 34 g 31 g
13 火		野菜の日献立 ご飯	チキンチキンごぼう 小松菜のお浸し 呉汁		鶏肉　糸削り節 油揚げ　大豆 みそ	米　砂糖　油 でんぷん　じゃが芋 こんにゃく　ごま	にんじん　小松菜　ごぼう れんこん　もやし　大根 生姜	777 kcal 30 g 25 g
14 水		プルコギ丼	トック入りたまごスープ	冷凍 みかん	豚肉　たまご	米　砂糖　油 ごま油　ごま トック	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　もやし　にら　生姜 りんご　にんにく　冷凍みかん	779 kcal 29 g 21 g
15 木		ミルクパン	コロッケ ツナサラダ ABCスープ		豚肉　ﾚﾝｽﾞ豆　ツナ 生ｸﾘｰﾑ　調理用牛乳 たまご　ウインナー	パン　油　じゃが芋　マカロニ 乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ　砂糖 小麦粉　パン粉　ごま油	にんじん　玉ねぎ　コーン キャベツ　きゅうり　もやし セロリー	773 kcal 31 g 31 g
16 金		いわしの かば焼き丼	梅おかか和え みそ汁		いわし　生揚げ 糸削り節　わかめ みそ	米　砂糖　油 でんぷん　小麦粉 じゃが芋　はちみつ	にんじん　小松菜　玉ねぎ もやし　大根　梅干し 生姜	804 kcal 31 g 24 g
19 月		鶏めし	いかの七味焼き わかめの和え物 みそ汁		鶏肉　いか　ツナ わかめ　豆腐 油揚げ　みそ	米　もち米　砂糖 じゃが芋　油 ごま　ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ ごぼう　長ねぎ　もやし　えのき キャベツ　にんにく　生姜	708 kcal 37 g 20 g
21 水		ドライカレー	揚げ芋サラダ	あじさい ゼリー	豚肉　豚肝臓 大豆　粉寒天	米　砂糖　油 じゃが芋　小麦粉 はちみつ　バター	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　もやし　コーン　生姜 にんにく　ぶどうｼﾞｭｰｽ　ナタデココ	834 kcal 32 g 24 g
22 木		セサミトースト	ポークビーンズ ささみサラダ	さくらんぼ	豚肉　いんげん豆 鶏肉　レンズ豆	パン　砂糖　油 じゃが芋　バター ごま　ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ トマト缶　キャベツ　もやし　生姜 長ねぎ　にんにく　さくらんぼ	704 kcal 31 g 26 g
23 金		ご飯	さばのねぎみそ焼き じゃが芋のきんぴら むらくも汁		さば　たまご みそ　豆腐 わかめ	米　砂糖　油　ごま じゃが芋　でんぷん こんにゃく　ごま油	にんじん　ごぼう　長ねぎ 生姜	805 kcal 36 g 29 g
26 月		えびクリーム ライス	人参ドレッシングサラダ	メロン	えび　鶏肉 調理用牛乳 生ｸﾘｰﾑ	米　砂糖　油 しらたき　小麦粉 バター　ごま油	にんじん　玉ねぎ　エリンギ きゅうり　キャベツ　もやし メロン	744 kcal 28 g 23 g
27 火		枝豆ごはん	小魚のカレー揚げ 明日葉とツナの和え物 みそ汁		ししゃも　たまご ツナ　生揚げ みそ	米　もち米　砂糖 じゃが芋　小麦粉 油	にんじん　明日葉　小松菜 玉ねぎ　枝豆　キャベツ えのき　もやし	728 kcal 29 g 26 g
28 水		ガパオライス	ｾﾝﾐｰﾊﾟｯﾄ（焼きﾋﾞｰﾌﾝ）	タピオカ フルーツ	豚肉　鶏肉 大豆　たまご	米　砂糖　油 ビーフン　ごま油 タピオカパール	にんじん　玉ねぎ　もやし　にら エリンギ　ピーマン　赤・黄ピーマン にんにく　みかん・パイン・もも缶	799 kcal 29 g 24 g
29 木		チーズミート サンド	コーンソテー いんげんのスープ		豚肉　鶏肉 レンズ豆　ﾍﾞｰｺﾝ ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ　たまご	無塩パン　砂糖 じゃが芋　でんぷん 小麦粉　バター　油	にんじん　小松菜　キャベツ 玉ねぎ　コーン　いんげん　ﾄﾏﾄ缶 しめじ　セロリー　にんにく　生姜	709 kcal 34 g 29 g
30 金		冷やしきつね うどん	野菜のちりめん和え	ミックス ナッツケーキ	鶏肉　油揚げ ちりめん　たまご いんげん豆　調理用牛乳	うどん　砂糖　小麦粉　ごま ﾊﾞﾀｰ　ごま油　ﾁｮｺﾁｯﾌﾟ くるみ　ｶｼｭｰﾅｯﾂ　ｱｰﾓﾝﾄﾞ	にんじん　小松菜　玉ねぎ 干し椎茸　キャベツ　もやし	768 kcal 32 g 31 g

※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。

令和5年度

６月　献立予定表

足立区立六月中学校