

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 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1月		豚キムチ丼	運動会予備日給食	冷凍 みかん	豚肉 生揚げ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	にら にんにく キャベツ 白菜キムチ 長ネギ 玉ねぎ 冷凍みかん	745 kcal 29 g 20 g
3水		メキシカン ライス	バイクドポテト たまごスープ		鶏肉 いか ウインナー たまご	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 バター	小松菜 にんじん ビーマン 玉ねぎ コーン えのき キャベツ	709 kcal 30 g 20 g
4木		アーモンド トースト	チリコンカン いかのサラダ		大豆 てぼ豆 豚レバー 豚肉 いか	パン じゃが芋 砂糖 アーモンド ごま油 油	小松菜 にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	754 kcal 34 g 28 g
5金		ごはん	ししゃものパリパリ揚げ チャブチェ トック入りたまごスープ		豚肉 たまご ししゃも	米 はるまきの皮 小麦粉 砂糖 トック 油 マロニー 片栗粉 ごま油	小松菜 にんじん にら にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ	838 kcal 33 g 27 g
8月		大豆入り ドライカレー	マセドアンサラダ	小玉 すいか	豚レバー 豚肉 大豆 ハム	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ コーン きゅうり 小玉すいか	786 kcal 28 g 25 g
9火		ココア 揚げパン	ひじきとツナのサラダ ワントンスープ	ハレンシア オレンジ	ツナ 鶏肉 芽ひじき 豆腐	パン 砂糖 ワントンの皮 ごま油 油	小松菜 にんじん レモン キャベツ コーン もやし 長ネギ パリッパルツ	747 kcal 26 g 32 g
10水		梅わかめ ごはん	あじフライ アーモンド和え みそ汁		あじ たまご 油揚げ みそ わかめ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 ゴマ 油 アーモンド	小松菜 にんじん 梅干し 生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	789 kcal 34 g 23 g
11木		スパゲッティ ミートソース	小えびのサラダ	ガトー ショコラ	豚レバー 豚肉 たまご 大豆 えび 粉チーズ 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 チョコレート バター 油	にんじん トマト缶 玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 エリンギ キャベツ きゅうり コーン	856 kcal 38 g 33 g
12金		ごはん	いかのかりんとうがらめ ごま和え みそ汁		大豆 いか みそ わかめ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ゴマ じゃが芋 油	小松菜 にんじん 生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ	745 kcal 32 g 17 g
15月		ハヤシライス	ツナ豆サラダ	あじさい ゼリー	豚肉 ツナ 青大豆 粉寒天	米 砂糖 小麦粉 油 バター	小松菜 にんじん にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ レモン キャベツ きゅうり ぶどうジュース ナタデココ	800 kcal 28 g 25 g
16火		ホットドッグ	たまごとポテトのスープ	ピーチ ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 たまご ヨーグルト	パン 片栗粉 じゃが芋 砂糖 バター	小松菜 にんじん キャベツ もも缶	736 kcal 32 g 30 g
17水		ごはん	唐揚げ&ヤンニョムチキン チョレギサラダ 春雨スープ		鶏肉 豆腐 ベーコン わかめ	米 砂糖 小麦粉 米粉 片栗粉 春雨 油 はちみつ ごま油	にんじん 生姜 玉ねぎ にんにく 長ネギ キャベツ きゅうり もやし	866 kcal 33 g 30 g
18木		鶏五目 ごはん	小魚の2色揚げ ツナ和え みそ汁		鶏肉 油揚げ 生揚げ ツナ みそ ニギス	米 もち米 砂糖 小麦粉 油 ゴマ	小松菜 にんじん ごぼう 干し椎茸 キャベツ もやし レモン 玉ねぎ えのき 長ネギ	721 kcal 35 g 25 g
19金		明太子& あんバター トースト	豆乳クリームスープ じゃこサラダ	さくらんぼ	明太子 あんこ ちりめん ベーコン いんげん豆 豆乳 生クリーム 粉チーズ えび	パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター ごま油 ゴマ マヨネーズ(卵なし) 油	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン さくらんぼ	773 kcal 35 g 34 g
22月		きんぴら ご飯	イカの西京焼き わかめ和え のっぺい汁		豚肉 いか みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉 油 ごま油	にんじん ごぼう 干し椎茸 生姜 もやし キャベツ きゅうり 大根 長ネギ	710 kcal 36 g 19 g
23火		ごはん	のり 竹輪のカレー磯辺揚げ ごま酢和え にら玉汁		竹輪 たまご 豆腐 のり 青のり	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 ゴマ	小松菜 にんじん にら もやし キャベツ きゅうり 長ネギ	715 kcal 30 g 20 g
24水		豆乳ちゃんぽん	レバポテト	冷凍 パイ	豚肉 いか さつま揚げ かまぼこ うすら卵 レバー 豆乳	中華麺 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま油 油	小松菜 にんじん にら 玉ねぎ 竹の子 キャベツ もやし 生姜 にんにく 冷凍パイ	787 kcal 38 g 24 g
25木		練乳きな粉 サンド	鶏肉と野菜のトマト煮 ごぼうチップサラダ		きな粉 鶏肉 加糖練乳	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 バター 油	にんじん トマト缶 にんにく 玉ねぎ エリンギ ごぼう キャベツ もやし	776 kcal 32 g 28 g
26金		麻婆豆腐丼	コンナムル	メロン	豆腐 豚肉 豚レバー みそ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん にら 玉ねぎ 干し椎茸 長ネギ 生姜 にんにく 大豆もやし もやし メロン	718 kcal 29 g 22 g
29月		いわしの ひつまぶし	梅おかか和え かきたま汁		いわし かつお節 豆腐 かまぼこ たまご	米 米粉 片栗粉 砂糖 はちみつ 油 ごま油 ゴマ	小松菜 こねぎ にんじん 生姜 キャベツ もやし きゅうり 梅干し えのき 長ネギ	766 kcal 33 g 24 g
30火		黒砂糖パン	チーズオムレツ ジャーマンポテト トマトパスタスープ		鶏肉 たまご ウインナー ベーコン レンズ豆 チーズ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ バター 油	小松菜 パセリ にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ	779 kcal 35 g 29 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。