



6月予定献立表



令和5年度 北区立神谷中学校

日	曜日	牛乳	献立名	時程	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	I初キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材等
1	木	○	あじさいご飯 あじの南蛮漬け 野菜の香り漬け 塩豚汁	通常	大豆 豆あじ じゃこ ★豚肉・豆腐	米・もち米 小麦粉・澱粉・揚げ油・ ごま油・砂糖・いりごま	梅干し・さやいんげん 人参・玉葱・ピーマン・ 赤ピーマン・黄ピーマン 生姜・キャベツ・胡瓜 牛蒡・人参・大根	790 kcal 35.4 g 25.6 g 1.8 g	豚肉
2	金	○	あんかけ焼きそば ごまだれサラダ フルーツみつ豆	通常	★豚肉・いか・うすらの卵	蒸し中華麺・油・ごま油・ 澱粉 油・ごま油・砂糖・練りごま えんどう豆・粉寒天	干し椎茸・人参・筍・玉葱・ 白菜・もやし・青梗菜 キャベツ・人参・小松菜 ★桃缶・梨缶・りんご缶・みかん缶	762 kcal 30.3 g 26.4 g 2.7 g	豚肉 黄桃
3	土	○	チキンカレーライス ミネラルサラダ 果物		鶏肉 刻み昆布・花かつお	米・押麦・小麦粉・ バター・油・じゃがいも 油・砂糖	にんにく・生姜・セロリー・ 人参・玉葱・ホールトマト キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱	788 kcal 24.4 g 22.5 g 2.6 g	
6	火	○	イカピラフ ごぼうチップスサラダ トマトと卵スープ	特別	いか 鶏卵	米・押麦・バター・ 揚げ油・澱粉・油 揚げ油・ごま油・砂糖 油・じゃがいも・澱粉	人参・玉葱・コーン・ マッシュルーム・ピーマン キャベツ・胡瓜・牛蒡 玉葱・トマト・レタス	768 kcal 26.6 g 24.4 g 3.1 g	
7	水	○	ご飯 スタミナふりかけ 筑前煮 梅おかか和え	通常	じゃこ・あおのり 鶏肉・うすらの卵・昆布 糸削り節	米 油・いりごま 油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも	にんにく キャベツ・胡瓜・人参 もやし・キャベツ・梅干し・さやいんげん	749 kcal 31.0 g 17.7 g 3.2 g	
8	木	○	チリビーンズドック マカロニのクリーム煮 果物	特別	★豚肉・大豆 鶏肉・あさり・調理牛乳・豆乳	コッペパン・油・小麦粉 油・じゃがいも・小麦粉・ マカロニ	にんにく・玉葱・人参 玉葱・人参・マッシュルーム・ コーン・グリーンピース	796 kcal 34.9 g 21.9 g 3.5 g	豚肉
9	金	○	ごまご飯 鱈フライ かみかみ和え 鶏ごぼ汁	通常	鱈・鶏卵 さきいか 鶏肉・油揚げ	米・いりごま 小麦粉・パン粉・揚げ油 砂糖 鶏肉・油揚げ	キャベツ・胡瓜・人参 牛蒡・人参・干し椎茸・小松菜	832 kcal 39.9 g 28.7 g 3.3 g	
12	月	○	ご飯 塩肉じゃが ひじきサラダ	通常	★豚肉 ひじき・鶏卵	米 油・系こんにゃく・ じゃがいも・砂糖 砂糖・春雨・油・いりごま	人参・玉葱・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ	750 kcal 28.0 g 18.3 g 2.7 g	豚肉
13	火	○	小松菜ペペロンチーノ風 スパゲッティ キャベツのスープ煮 チェリーマフィン	通常	★ベーコン・あさり 鶏肉 鶏卵・調理牛乳	スパゲッティ・油・ オリーブ油 油 バター・砂糖・小麦粉	にんにく・玉葱・人参・ しめじ・小松菜 干し椎茸・生姜・人参・玉葱・筍 さくらんぼ	834 kcal 36.3 g 30.8 g 2.7 g	ベーコン
14	水	○	ご飯 魚の麦味噌焼き シャキシャキ和え かきたま汁	通常	さわら じゃこ 豆腐・鶏卵・生わかめ	米 米粒麦・砂糖・すりごま ごま油・砂糖 澱粉	切干し大根・もやし・人参・小松菜 玉葱・葱	772 kcal 36.6 g 23.1 g 2.0 g	
15	木	○	ご飯 油揚げの春巻き 切干し大根のナムル 根菜汁	通常	油揚げ・★豚肉	米 油・春雨・ごま油・澱粉 ごま油・砂糖・ごま じゃがいも・蒟蒻	筍・葱・蕪・もやし 切干し大根・もやし・人参・葱 人参・大根・南瓜・牛蒡・小松菜	758 kcal 26.3 g 21.0 g 2.1 g	豚肉
16	金	○	ガパオライス風 肉と豆腐のスープ ナタデココ入りフルーツポンチ きな粉豆乳トースト	通常	鶏肉・大豆・凍り豆腐・鶏卵 鶏肉・豆腐	米・砂糖・油 ナタデココ 食パン・砂糖	にんにく・玉葱・干し椎茸・ ピーマン・赤ピーマン 干し椎茸・キャベツ・葱・小松菜 みかん缶・★桃缶・パイナップル缶・梨缶・りんご缶	851 kcal 42.1 g 24.1 g 2.3 g	黄桃
19	月	○	トマトシチュー 小松菜サラダ	通常	大豆・いんげん豆・鶏肉 じゃこ	油・小麦粉・じゃがいも 油・砂糖・いりごま	にんにく・生姜・人参・玉葱・ マッシュルーム・ホールトマト 小松菜・もやし・コーン	759 kcal 37.6 g 23.6 g 3.4 g	
20	火	○	ご飯 肉じゃがコロッケ おかかごぼう ひじきスープ	特別	★豚肉・鶏卵 糸削り ひじき・鶏卵・豆腐	米 油・砂糖・白濁・小麦粉・ パン粉・揚げ油・じゃがいも 油・砂糖・いりごま 澱粉	玉葱・人参 牛蒡・さやいんげん 人参・小松菜	805 kcal 30.5 g 23.7 g 2.6 g	豚肉
21	水	○	ブルコギ丼 春雨スープ あじさいゼリー	通常	★豚肉 いか 粉寒天	米・押麦・油・砂糖・ 澱粉・ごま油 春雨・澱粉・ごま油 砂糖	人参・玉葱・蕪・大豆もやし・ もやし・にんにく・生姜 白菜・人参・玉葱 ぶどうジュース	800 kcal 31.6 g 16.5 g 3.6 g	豚肉
26	月	○	もやしチャーハン わかめスープ 開口笑	通常	★豚肉・鶏卵 生わかめ・豆腐 鶏卵	米・ごま油・油 小麦粉・バター・砂糖・ いりごま・揚げ油	葱・人参・ピーマン・もやし 玉葱・筍	798 kcal 27.2 g 25.9 g 2.7 g	豚肉
27	火	○	ご飯 さばの南部焼き 野菜のつま煮 油揚げの味噌汁	通常	★さば 昆布 油揚げ	米 いりごま 油・蒟蒻・砂糖・じゃがいも	切り干し大根・牛蒡・筍・人参 玉葱・小松菜	762 kcal 33.8 g 21.4 g 2.3 g	さば
28	水	○	えびクリームライス ごまツナサラダ 果物	通常	鶏肉・えび・調理牛乳・ 生クリーム ツナ	米・油・バター・小麦粉 砂糖・ごま油・いりごま	人参・玉葱・マッシュルーム・ ピーマン もやし・小松菜	857 kcal 32.6 g 31.7 g 2.9 g	
29	木	○	五目つけうどん 天ぷら(いか・南瓜) みそポテト	通常	鶏肉・生揚げ いか・鶏卵 鶏卵	油・蒟蒻・冷凍うどん 小麦粉・揚げ油 じゃがいも・小麦粉・澱粉・ 揚げ油・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・葱 牛蒡・干し椎茸・大根・小松菜 南瓜	845 kcal 33.6 g 24.9 g 3.9 g	
30	金	○	まつだて寿司 京風味噌汁 水無月	通常	★さば・油揚げ・鶏卵 豆腐 小豆	米・砂糖・油 じゃがいも 小麦粉・上新粉・砂糖	干瓢・干し椎茸・人参 玉葱・大根・小松菜	793 kcal 31.3 g 22.4 g 2.8 g	さば

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。
 ※太字は東京都産を使用する予定です。
 ※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります。



摂取基準値と 今月の充足率		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		830kcal	95.5	%	
		35.3g	92.1	%	
		23.1g	100.0	%	
		2.4g	116.7	%	