



# 6月予定献立表



令和4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初キー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材
1	水	○	ブルコギ丼 卵入り春雨スープ 果物(夏みかん)	通常	豚肉 絹豆腐・鶏卵	米・押麦・油・砂糖・澱粉・ ごま油 油・春雨・澱粉・ごま油	人参・玉葱・蕪・大豆もやし・ にんにく・生姜 生姜・人参・玉葱 果物(夏みかん)	768 kcal 28.5 g 18.9 g 3.5 g	
2	木	○	ご飯 鮭とキャベツのコロッケ バリバリサラダ もやしの味噌汁	通常	鮭・鶏卵 油揚げ	米 じゃがいも・小麦粉・パン 粉・揚げ油 ワンタン皮・揚げ油・砂糖・ 油・いりごま	キャベツ・玉葱 キャベツ・胡瓜 人参・もやし	886 kcal 30.1 g 28.2 g 2.4 g	
3	金	○	はちみつトースト クリームシチュー わかめサラダ	通常	鶏肉・いんげんまめ・調理牛乳 生クリーム 生わかめ	食パン・蜂蜜・マーガリン・ グラニュー糖 油・じゃがいも・バター・小 麦粉 砂糖・いりごま	人参・玉葱・人参・ク リームコーン・アスパラ・空豆 胡瓜・コーン・もやし	781 kcal 28.6 g 29.4 g 3.1 g	
4	土	○	味噌カツ丼 真だくさん味噌汁 オレンジゼリー	通常	じゃこ・豚肉 絹豆腐 粉寒天	米・押麦・小麦粉・パン粉・ 砂糖・すりごま じゃがいも 砂糖	キャベツ・人参・もやし・葱・小松菜 オレンジジュース	825 kcal 31.2 g 22.8 g 2.6 g	
7	火	○	イカピラフ 切り干し大根サラダ トマトと卵のスープ	通常	いか ツナ・生わかめ 鶏卵	米・押麦・バター・油 油・砂糖 油・じゃがいも・澱粉	人参・玉葱・マッシュルーム・ コーン・ピーマン 切り干し大根・胡瓜・キャベツ 玉葱・トマト・レタス	757 kcal 28.9 g 18.6 g 3.1 g	
8	水	○	ご飯 ししゃもコマ焼き かみかみ和え 鶏牛蒡汁	通常	ししゃも さきいか 鶏肉	米 いりごま・澱粉 砂糖 こんにゃく	キャベツ・胡瓜・人参 牛蒡・人参・干し椎茸・小松菜	748 kcal 37.2 g 19.0 g 2.6 g	
9	木	○	大豆入りミートソーススパゲティ 胡麻だれサラダ 小松菜ロックケーキ	特時	豚肉・大豆 おから・調理牛乳・鶏卵	油・砂糖・バター・小麦粉・ スパゲティ 油・砂糖・練りごま 小麦粉・バター・砂糖	玉葱・人参・セロリー・マッ ッシュルーム・ホールトマト 牛蒡・胡瓜・キャベツ・コーン 小松菜	810 kcal 26.4 g 26.7 g 2.7 g	
10	金	○	6/11入梅 ごまご飯 鱈フライ もやしの梅醤油和え 豆腐とわかめの味噌汁	通常	鱈・鶏卵 絹豆腐・生わかめ	米・いりごま 小麦粉・パン粉・揚げ油	もやし・キャベツ・梅干し 玉葱	844 kcal 35.2 g 27.6 g 3.2 g	
13	月	○	ピザドッグ ジャニマンポテト 野菜スープ	通常	鶏肉・ピザチーズ ベーコン 鶏肉	コッペパン・油・砂糖 バター・じゃがいも 油・マカロニ	にんにく・玉葱・マッシュル ーム・ピーマン 玉葱・パセリ・いんげん・にんにく 人参・キャベツ・小松菜	749 kcal 30.8 g 25.0 g 3.5 g	
14	火	○	ご飯 スタミナふりかけ 筑前煮 こんにゃくサラダ	通常	じゃこ・青のり・花かつお 鶏肉・角昆布・うすらの卵	米 いりごま 油・こんにゃく・砂糖・じゃ がいも 砂糖・油・こんにゃく	にんにく 牛蒡・人参・大根・筍・さやい んげん キャベツ・胡瓜・人参	757 kcal 25.2 g 16.7 g 2.6 g	
15	水	○	ガパオライス風 春雨サラダ(ヤムウンセン) 肉と豆腐のスープ	通常	鶏肉・大豆・鶏卵 豚肉・えび 鶏肉・絹豆腐	米・油・砂糖 油・はるさめ・ごま油	にんにく・玉葱・ピーマン・赤 ピーマン キャベツ・胡瓜・もやし・レモン 干し椎茸・キャベツ・葱・小松菜	816 kcal 39.1 g 23.6 g 2.4 g	
20	月	○	ご飯 魚の照り焼き 茎わかめのきんぴら なめこ汁	通常	むつ 茎わかめ 絹豆腐	米 こんにゃく・じゃがいも・ 油・砂糖・いりごま	生姜 干し椎茸・筍 なめこ・葱	766 kcal 30.2 g 20.5 g 3.3 g	
21	火	○	こぎつねうどん カップ照り焼きまん 水ようかん	特時	生わかめ・油揚げ 鶏肉 粉寒天・小豆	冷凍うどん・砂糖 小麦粉・砂糖	人参・葱・小松菜	748 kcal 31.4 g 17.0 g 4.3 g	
22	水	○	えのきご飯 五目肉じゃが 磯香和え	通常	大豆・豚肉・油揚げ じゃこ・刻みのり	米・押麦 じゃがいも・油・砂糖・糸こ んにゃく	えのき 玉葱・筍・人参・いんげん キャベツ・小松菜・もやし	763 kcal 29.7 g 15.0 g 3.2 g	
23	木	○	ご飯 魚の南部焼き ピリ辛和え 茄子の味噌汁	通常	さば 絹豆腐	米 いりごま ごま油	胡瓜・もやし・人参 茄子・玉葱	761 kcal 33.3 g 21.5 g 2.1 g	
24	金	○	ビビンバ にら玉汁 果物(すいか)	通常	大豆・鶏肉・鶏卵 絹豆腐・鶏卵	米・油・砂糖・ごま油・いり ごま 澱粉	葱・生姜・ぜんまい・もやし・ 人参・小松菜 玉葱・干し椎茸・葱・蕪 ★果物(すいか)	803 kcal 35.3 g 25.6 g 2.8 g	すいか
27	月	○	高野豆腐のそぼろご飯 豚汁 あじさいゼリー	通常	大豆・鶏肉・凍り豆腐 豚肉・絹豆腐 粉寒天	米・押麦・油・砂糖 油・こんにゃく・じゃがいも 砂糖	生姜・人参・干し椎茸 牛蒡・人参・大根・葱 びどうジュース	843 kcal 32.4 g 19.7 g 2.9 g	
28	火	○	野菜あんかけ炒飯 中華酢和え いももち	特時	鶏卵・豚肉	米・押麦・油・砂糖・澱粉・ ごま油 ごま油・いりごま じゃがいも・澱粉・砂糖	生姜・人参・玉葱・干し椎茸・筍・ ピーマン・もやし・キャベツ・蕪 小松菜・キャベツ	807 kcal 27.5 g 18.5 g 3.2 g	
29	水	○	豆入りキーマカレー ツナサラダ ヨーグルト	通常	豚肉・大豆 ツナ ヨーグルト	油・じゃがいも・バター・小 麦粉 油	にんにく・生姜・玉葱・セロ リー・人参・ホールトマト キャベツ・もやし・小松菜	795 kcal 27.3 g 22.2 g 1.9 g	
30	水	○	夏越ご飯 野菜のレモン醤油和え 水無月	通常	大豆・いか・えび・あさり・鶏卵 小豆	米・七穀・揚げ油・小麦粉・ 砂糖 油 小麦粉・上新粉・砂糖	玉葱・人参・赤ピーマン・南瓜 にがうり キャベツ・胡瓜・小松菜・レモン	872 kcal 30.5 g 18.3 g 2.4 g	

※「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	830kcal	98.5	%
	たんぱく質	34.0g	96.2	%
	脂質	27.0g	98.7	%
	食塩相当量	2.5g	116.0	%

