

6月 予定献立表

令和4年度
北区立田端中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
1水	海南鶏飯(ハイナンジーファン) ラクサ風スープ マンゴーゼリー	○	鶏肉、えび 飲用牛乳、調理用牛乳、クリーム、粉寒天	米、上白糖、はるさめ	ごま油、サラダ油、練りごま	人参、トマト缶、パセリ にんにく、しょうが、きゅうり、レモン汁、ねぎ、玉葱、ぶなしめじ、もやし、マンゴージュース	803 29.0
2木	豚ごぼうご飯 チーズいもち 卵スープ さくらんぼ	○	豚小間、絹ごし豆腐、卵 飲用牛乳、サラダチーズ	米、上白糖、じゃがいも、でんぷん	サラダ油、揚げ油	さやえんどう、人参、ごぼう にんにく、ごぼう、玉葱、さくらんぼ	808 28.1
3金	衣笠丼 華風和え ヨーグルトポンチ	○	油揚げ、卵 飲用牛乳、ヨーグルト	米、押麦、上白糖	サラダ油、ごま油、白いりごま	人参、こねぎ、ごぼう 玉葱、キャベツ、もやし、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ	853 29.4
6月	ごまご飯 いかのかりんと揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁	○	いか、糸けずり節、油揚げ 飲用牛乳、生わかめ	米、押麦、でんぷん、上白糖	白いりごま、揚げ油	ごぼう、人参 しょうが、もやし、ぶなしめじ、キャベツ	749 30.5
7火	厚揚げ入り回鍋肉丼 かみかみサラダ メロン	○	豚小間、生揚げ、さきいか 飲用牛乳	米、押麦、上白糖、でんぷん	サラダ油、ごま油	人参、ピーマン にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、ねぎ、きゅうり、メロン	747 28.6
8水	鶏だしあんかけうどん ししゃもの磯辺揚げ 杏仁豆腐	○	鶏肉、卵 生わかめ、飲用牛乳、ししゃも、あおのり、粉寒天、調理用牛乳	うどん、でんぷん、小麦粉、上白糖	揚げ油	人参、ごぼう 玉葱、大根、エリンギ、ねぎ、パイン缶、もも缶、みかん缶、レモン汁	747 31.3
9木	きなこトースト ごぼうサラダ チリコンカン 冷凍みかん	○	きな粉、ツナ、豚ひき肉、いんげんまめ 飲用牛乳、粉寒天	食パン、はちみつ、上白糖、じゃがいも	マーガリン、白すりごま、練りごま、サラダ油	人参、トマト缶、パセリ ごぼう、きゅうり、玉葱、マッシュルーム、冷凍みかん	802 29.8
10金	雑穀ご飯 鯖の生姜醤油焼き 荳わかめのきんぴら かき玉汁	○	さば、絹ごし豆腐、卵 飲用牛乳、くさわかめ	米、雑穀、しらたき、上白糖、でんぷん	サラダ油、白いりごま、ごま油	人参、ごぼう しょうが、ごぼう、玉葱、ねぎ	751 33.2
13月	ご飯 いわしの松前煮 梅おかか和え 味噌汁 あじさいゼリー	○	いわし、糸けずり節、油揚げ 飲用牛乳、刻み昆布、生わかめ、粉寒天、調理用牛乳	米、上白糖	白すりごま	人参、ごぼう しょうが、もやし、キャベツ、梅びしお、大根、玉葱、ぶどうジュース、りんごジュース	768 31.4
14火	ナン キーマカレー 黄桃缶のヨーグルトかけ	○	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆 飲用牛乳、粉チーズ、ヨーグルト	ナン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、上白糖	サラダ油	人参、ピーマン にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、マッシュルーム、もも缶	747 30.2
15水	麦ご飯 あじの南部焼き 小松菜とひじきの和え物 貝だくさん味噌汁	○	まあじ、油揚げ、木綿豆腐 飲用牛乳、干ひじき	米、押麦、上白糖、こんにゃく、じゃがいも	ごま油、白いりごま、白すりごま	人参、ごぼう もやし、にんにく、しょうが、大根、ごぼう	747 33.1
16木	すもじ* のりふで* 出雲ぜんざい*	○	油揚げ、さば水煮、卵、鶏肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、あずき 飲用牛乳、あおさ	米、押麦、三温糖、上白糖、こんにゃく、さといも、白玉粉、上新粉、中ざら糖	サラダ油、白いりごま	人参、さやえんどう ごぼう、干し椎茸、かんぴょう、れんこん	775 29.4
17金	スパゲッティナポリタン 野菜スープ ピーチケーキ	○	ベーコン、豚小間、鶏肉、卵 粉チーズ、飲用牛乳、調理用牛乳	スパゲッティ、じゃがいも、小麦粉、上白糖	サラダ油、バター	人参、トマト缶、ピーマン、ごぼう にんにく、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、もも缶	767 28.6
20月	バターライス ポークカツレツ* キャベツのサラダ オニオンスープ	○	豚肉、卵、ツナ、ベーコン 飲用牛乳	米、小麦粉、パン粉、上白糖	バター、揚げ油、サラダ油	パセリ、赤ピーマン、人参 にんにく、キャベツ、きゅうり、玉葱	757 28.0
21火	ビスキュイパン チョッピーノスープ* フルーツポンチ	○	卵、えび、いか、あさり、たら 飲用牛乳	丸パン、上白糖、小麦粉	バター、アーモンド粉、オリーブ油	赤ピーマン、トマト缶、パセリ にんにく、玉葱、セロリー、マッシュルーム、レモン汁、もも缶、みかん缶、パイン缶	752 28.0
23木	麦ご飯 わかめふりかけ 鮭の照り焼き 酢みそ和え 実だくさん汁	○	さけ、ツナ、油揚げ 生わかめ、しらす干し、飲用牛乳	米、押麦、上白糖	ごま油、白いりごま、白すりごま	人参、ごぼう キャベツ、きゅうり、コーン、大根、玉葱、ねぎ	749 34.2
24金	鶏ちゃん焼き丼* すたて風汁* 栗入り水ようかん*	○	鶏肉、大豆、調製豆乳、こしあん 飲用牛乳、粉寒天	米、上白糖	サラダ油、くり甘露煮	人参、ピーマン にんにく、キャベツ、玉葱、もやし、ごぼう、大根、ねぎ	762 30.9
27月	キムタクご飯 棒々鶏サラダ 根菜汁 フルーツ白玉	○	豚小間、鶏ささ身、木綿豆腐、油揚げ、絹ごし豆腐 飲用牛乳	米、押麦、上白糖、こんにゃく、白玉粉	サラダ油、ごま油、白いりごま、練りごま	人参、こねぎ、ごぼう ねぎ、たくあん、白菜キムチ、もやし、きゅうり、しょうが、ごぼう、大根、れんこん、みかん缶、パイン缶、もも缶	754 28.0
28火	ハヤシライス ツナサラダ アロエナタデココヨーグルト	○	豚小間、ツナ クリーム、飲用牛乳、ヨーグルト	米、押麦、小麦粉、上白糖	バター、サラダ油、ごま油、白いりごま	人参、トマト缶、トマトジュース にんにく、玉葱、セロリー、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、ナタデココ、アロエ	898 28.0
29水	きびご飯 かつおの生姜煮 きんぴらごぼう 厚揚げ入りにら玉汁*	○	かつお、鶏肉、生揚げ、卵 飲用牛乳	米、きび、上白糖、糸こんにゃく、でんぷん	ごま油、白いりごま	人参、こねぎ、にら しょうが、ごぼう、れんこん、玉葱	747 34.2
30木	カリカリ梅じゃごご飯 塩肉じゃが 水無月	○	豚小間 しらす干し、飲用牛乳	米、押麦、糸こんにゃく、じゃがいも、小麦粉、上新粉、上白糖、甘納豆	白いりごま、サラダ油	人参、さやえんどう 小梅漬、玉葱、たけのこ	818 28.2

歯と口の健康週間

シンガポール

島根県

岐阜県



★食材購入の都合により、献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
★太字の食材は、東京都産を使用する予定です。
★*が付いているメニューは、初登場です。