

6月献立表

2023年 6月

北区立堀船中学校

日	牛乳	主食	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 たんぱく質
1 木	○	メキシカンライス 野菜スープ りんごゼリー	豚肉, ★飲用牛乳 ベーコン, 粉寒天	精白米, 油, バター, じゃがいも, マカロニ, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, セロリー, マッシュルーム, 赤ピーマン, トマトジュース, キャベツ, こまつな, ホールコーン, りんご ジュー ス, りんご缶	680 kcal 21.1 g
2 金	○	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの胡麻酢和え つみっこ	★飲用牛乳, ★鮭 みそ, 焼き竹輪, わかめ, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 油, 砂糖, バター, 白すりごま, 小麦粉	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, しめじ, にんじん, ピーマン, もやし, きゅうり, はくさい, だいこん, ごぼう, こまつな	717 kcal 36.3 g
5 月	○	キムチうどん おかか和え いももち	豚肉, みそ, ★飲用牛乳, おかか	冷凍うどん, 油, さとう, ごま油, 澱粉, じゃがいも	白菜キムチ, たけのこ, だいこん, にんじん, 干し椎 茸, にら, しめじ, こまつな, ねぎ, 冷凍さやいんげ ん, もやし, キャベツ	735 kcal 26.9 g
6 火	○	わかめじゃこ御飯 肉じゃが 味噌汁	炊き込みわかめ, ★ちりめんじゃこ, ★飲用牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	精白米, 白いりごま, 油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, 冷凍さやい んげん, ねぎ, しめじ, だいこん, だいこん葉	667 kcal 27.7 g
7 水	○	かぼやき丼 野菜の梅和え 冬瓜と卵スープ	★いわし ★飲用牛乳, ★たまご	精白米, 油, 澱粉, 砂糖	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, ねり梅, とうがん, 玉ねぎ, ねぎ, こまつな	709 kcal 26.4 g
8 木	○	ガーリックトースト・ パンフキンシチュー* かかごぼうサラダ・	★飲用牛乳, 調理用牛乳, 鶏肉, ★生クリーム	ソフトフランスパン, バター, 小麦粉, 油, 三温糖	にんにく, パセリ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュル ーム, ホールコーン, かぼちゃ, むき枝豆, キャベツ, もやし, 冷凍コーン, きゅうり, ごぼう	721 kcal 24.9 g
9 金	○	五目あんかけ焼きそば わかめ中華スープ スパイシーポテト	豚肉, いか, むきえび, ★飲用牛乳, わかめ, 豆腐	蒸し中華めん, 油, さとう, 澱粉, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, もやし, はくさい, こまつな, 長ねぎ, え のきたけ	723 kcal 30.1 g
12 月	○	和風スパゲティ 枝豆サラダ チョコチップケーキ	ベーコン, 刻み昆布, 刻みのり, ★飲用牛乳, 調理用牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖, 油, バター, 小麦粉, チョコチップ, 粉糖	玉ねぎ, しめじ, 生しいたけ, マッシュルーム, きゅ うり, にんじん, キャベツ, 冷凍むき枝豆, レモン汁	682 kcal 24.0 g
13 火	○	中華おこわ 春雨サラダ 五目スープ	豚肉, ★飲用牛乳, ロースハム, 鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, もち米, 油, さとう, ごま油, はるさめ, 白いりごま	しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, もやし, きゅうり, 玉ねぎ, 長ねぎ	616 kcal 23.0 g
14 水	○	ご飯 鯉の唐揚げ葱ソース きゃべつのおかか和え 味噌汁	★飲用牛乳, かつお, おかか, わかめ, みそ	精白米, ごま油, 澱粉, 小麦粉, 油, 砂糖, じゃがいも	しょうが, ねぎ, にんにく, キャベツ, にんじん, こ まつな, 玉ねぎ	645 kcal 32.4 g
15 木	○	ビビンバ丼 卵スープ 甘夏みかん	豚肉, ★飲用牛乳, 鶏肉, ★たまご, 豆腐	精白米, 油, 糖, 白いりごま, ごま油, 澱粉	しょうが, にんにく, もやし, こまつな, にんじん, ぜんまい, しめじ, 玉ねぎ, ねぎ, 甘夏みかん	719 kcal 31.8 g
16 金	○	フィッシュバーガーセルフ フレンチサラダ ジュリアンヌスープ	★ホキ ★飲用牛乳, ベーコン	丸パン, 小麦粉, パン粉 油, さとう,	きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, 玉ね ぎ, レモン汁, にんにく, セロリー, にんじん, パセ リ缶	681 kcal 28.6 g
19 月	○	五目チャーハン ワンタン入り野菜スープ あじさいゼリー	豚肉, ★たまご, なたと, ★飲用牛乳, 鶏肉, 粉寒天	精白米, ごま油, 油, わんたんの皮, 砂 糖, カルピス	しょうが, にんにく, にんじん, 干し椎茸, たけの こ, 長ねぎ, ピーマン, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな, ぶどうジュース	676 kcal 25.0 g
20 火	○	秋刀魚のひつまぶし・ 豚汁 河内晩柑	★さんま, ★飲用牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	精白米, 油, 澱粉, 砂糖, 白いりごま, ごま油, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, 長ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう, ね ぎ, 河内晩柑	781 kcal 28.1 g
21(水)、22日(木)は検査テストのため給食なし						
23 金	○	カレーライス コーンサラダ 冷凍みかん	豚肉, ★飲用牛乳	精白米, 押し麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, はちみつ, さとう	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン缶, 冷凍みかん	754 kcal 23.0 g
26 月	○	高野豆腐のそぼろ丼・ けんちん汁 甘夏みかん	豚肉, 大豆ミート, 凍り豆腐, ★飲用牛乳, 豆腐, 油揚げ	精白米, 押し麦, 油, 砂糖, 澱粉, さとい も, こんにゃく	しょうが, たけのこ, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, だいこん, ごぼう, ねぎ, 甘夏みかん	758 kcal 31.7 g
27 火	○	ハニーレモントースト クラムチャウダー 大根サラダ	★飲用牛乳, あさり水煮 ベーコン, 鶏肉, ★調理用牛乳, ★生クリーム	胚芽食パン, バター, はちみつ, じゃがいも, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま油, 白いりごま	レモン汁, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュ ルーム, ホールコーン, こまつな, だいこん, キャベ ツ, きゅうり	712 kcal 27.9 g
28 水	○	牛蒡と油揚げご飯 魚の塩麹焼き 海藻サラダ すまし汁 キャロット蒸しパン	油揚げ, ★飲用牛乳, ★シルバー, 海藻ミックス, わかめ, ★調理用牛乳, ★たまご	精白米, 油, 砂糖, 塩こうじ, 澱粉, 小麦粉, バター	しょうが, にんじん, ごぼう, キャベツ, もやし, た けのこ, 玉ねぎ, ねぎ, えのきたけ, オレンジジュ ース	801 kcal 31.9 g
29 木	○	みそラーメン 春巻き 小玉すいか	豚肉, みそ, ★飲用牛乳	ごま油, 蒸し中華めん, 油, 練りごま白, バター, 春巻きの皮, 小麦粉, 緑豆はるさめ, 砂糖, 澱粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, たけのこ, もやし, 長ねぎ, にら, ホールコーン, 干 し椎茸, 小玉すいか	809 kcal 34.8 g
30 金	○	ご飯 鯖のカレー焼 切干大根の炒め煮 味噌汁	★飲用牛乳, ★さば, 油揚げ, 豆腐, みそ	精白米, 小麦粉, 油, しらたき, 砂糖	にんじん, 切干大根, だいこん, ねぎ, こまつな	732 kcal 32.9 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。