



[6 月 献 立 表]



令和3年 5月27日
北区立堀船中学校

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	スパゲティミートソース ジュリアンヌスープ フルーツポンチ	○	★飲用牛乳,★粉チーズ,★豚ひき肉, 大豆,鶏小間肉	スパゲッティ,サラダ油,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,マッシュルーム缶,玉ねぎ,にんじん,セロリー,ピーマン,ホールトマト,キャベツ,パセリ缶,みかん缶,パイン缶,りんご缶	806 kcal 30.8 g 20.3 g 3.7 g
2 水	チキンカレーライス 枝豆サラダ レモンスカッシュゼリー	○	★飲用牛乳,鶏小間肉,粉寒天 旬の食材 枝豆 	★バター,米,サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,もやし, キャベツ,枝豆,レモン汁,ナタデココ	837 kcal 21.9 g 27.8 g 1.8 g
3 木	ベーコンポテトドッグ ABCスープ 野菜チップ	○	★飲用牛乳,★ピザチーズ,★ベーコン, ★豚小間肉,あおのり	★コッペパン,じゃがいも,サラダ 油,ABCマカロニ,さつまいも,油	玉ねぎ,パセリ缶,キャベツ,にんじん,こまつな,ホールのコーン,かぼちゃ	758 kcal 27.7 g 33.2 g 3.3 g
4 金	ご飯 鮭のホイル焼き 野菜の青のり入りおひたし 五目汁	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,鮭,油揚げ,あ おのり,白みそ,赤みそ	★バター,米,サラダ油,さとう,じゃ がいも	玉ねぎ,しめじ,にんじん,もやし,こまつな,キャベツ, ごぼう,たけのこ,ねぎ	724 kcal 34.1 g 20.3 g 2.5 g
7 月	きつねうどん いかの天ぷら キャベツの胡麻酢和え	○	★飲用牛乳,★たまご,油揚げ,鶏小間 肉,わかめ,いか,あおのり	うどん,さとう,小麦粉,油,白すりご ま	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり	765 kcal 35.4 g 24.1 g 2.8 g
8 火	ご飯 チャプチェ わかめ中華スープ アップルケーキ	○	★飲用牛乳,★プレーンヨーグルト,★た まご,★豚小間肉,鶏小間肉,わかめ,豆 腐	★バター,米,さとう,サラダ油,緑豆 はるさめ,白いりごま,ごま油,小麦 粉,油	しょうが,にんにく,もやし,たけのこ,にんじん,玉ね ぎ,干し椎茸,にら,きくらげ,いんげん,長ねぎ,えのき たけ,りんご缶	766 kcal 26.0 g 22.5 g w g
9 水	ガーリックトースト ミネストローネ コールスローサラダ	○	★飲用牛乳,★ベーコン,★豚小間肉, 大豆	★ソフトフランスパン,★マーガ リン,★バター,サラダ油,じゃがいも, シエルマカロニ,さとう	にんにく,パセリ缶,玉ねぎ,にんじん,セロリー,ホールの トマト,キャベツ,きゅうり,ホールのコーン	732 kcal 26.6 g 32.6 g 3.6 g
10 木	中華丼 卵スープ スイートポテト	○	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★たまご, ★うずら卵,★豚小間肉,★むきえび,い か,鶏小間肉,豆腐	★バター,米,サラダ油,さとう,片栗 粉,さつまいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,はくさ い,しめじ,こまつな	849 kcal 33.3 g 24.6 g 2.9 g
11 金	ご飯 肉じゃが 味噌汁 フルーツゼリー	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,豆腐,油揚げ, 白みそ,赤みそ,粉寒天	米,サラダ油,じゃがいも,糸こんに ゃく,さとう	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,たけのこ,いんげん,だい こん,ねぎ,えのきたけ,こまつな,みかん缶,パイン缶, レモン汁	758 kcal 27.5 g 16.0 g 2.6 g
14 月	カリカリ梅ご飯 あじフライ 野菜の昆布和え 味噌汁	○	★飲用牛乳,あじ,塩昆布,油揚げ,わか め,赤みそ,白みそ 旬の食材 梅 	米,白いりごま,パン粉,油,じゃがい も,小麦粉	刻み梅干し,もやし,きゅうり,にんじん,キャベツ,玉 ねぎ,こまつな	784 kcal 28.9 g 24.5 g 3.5 g
15 火	チョコシュガートースト えびケチャップ煮 コーンサラダ	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,★ローズハ ム,★むきえび	★食パン,★マーガリン,グラニュー 糖,サラダ油,じゃがいも,片栗粉,さ とう	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,干し 椎茸,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,ホールのコーン	700 kcal 28.8 g 30.8 g 3.7 g
16 水	ホイコーロウ丼 華風コーンスープ 青のりポテト大豆	○	★飲用牛乳,★たまご,★豚小間肉,赤 みそ,鶏小間肉,豆腐,大豆,あおのり	米,サラダ油,さとう,片栗粉,ごま 油,白いりごま,じゃがいも,油	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,ピーマン,玉ね ぎ,キャベツ,干し椎茸,コーンクリーム缶,こまつな	836 kcal 30.1 g 26.5 g 2.7 g
17 木	ご飯 魚の香味焼き 切干大根の煮付 味噌汁	○	★飲用牛乳,シルバー,油揚げ,わかめ, 豆腐,白みそ,赤みそ	米,さとう,ごま油,サラダ油,さつま いも	にんにく,しょうが,ねぎ,切干大根,干し椎茸,にんじ ん,いんげん,長ねぎ,えのきたけ,こまつな	724 kcal 31.5 g 19.0 g 2.9 g
18 金	キムチラーメン チーズポテトの包み揚げ さくらんぼ 	○	★飲用牛乳,★ピザチーズ,★豚小間 肉,★ベーコン 旬の食材 さくらんぼ	★バター,中華めん,サラダ油,ごま 油,油,じゃがいも,春巻きの皮,小 麦粉	★白菜キムチ,しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,にん じん,たけのこ,きくらげ,こまつな,玉ねぎ,ホールのコー ン,さくらんぼ	822 kcal 29.5 g 24.8 g 4.0 g
21 月	チキンカツバーガーセルフ フィッシュバーガーセルフ ポトフ フレンチサラダ 	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,★ウィンナー, 鶏もも肉,ホキ チキンカツバーガーとフィッシュバーガーのセレクトメニュー	★丸パン,小麦粉,パン粉,油,さと う,サラダ油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,きゅう り,ホールのコーン,もやし	788 kcal 32.5 g 34.5 g 3.4 g
22 火	 第一考査のため給食はありません 					
23 水	 第一考査のため給食はありません 					
24 木	クリームスパゲティ 海藻サラダ 美生柑	○	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★ベーコ ン,★むきえび,鶏小間肉,サラダ海藻,い か	★バター,スパゲッティ,オリーブ油, サラダ油,小麦粉,さとう,ごま油,白 いりごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム 缶,キャベツ,ホールのコーン,パセリ缶,きゅうり,美生 柑	850 kcal 31.1 g 32.9 g 2.0 g
25 金	ご飯 鯖のカレー焼 きんぴらごぼう さつま汁	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,さば,豆腐,白 みそ,赤みそ	米,小麦粉,サラダ油,糸こんにゃく, さとう,ごま油,さつまいも	にんじん,ごぼう,いんげん,しょうが,だいこん,こまつ な,ねぎ	779 kcal 33.0 g 24.2 g 2.6 g
28 月	五目チャーハン ワンタン入り野菜スープ フルーツ白玉	○	★飲用牛乳,★たまご,★焼き豚,鶏小 間肉,絹ごし豆腐	米,ごま油,さとう,サラダ油,わんた んの皮,白玉粉	★黄桃缶,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, レモン汁,みかん缶,パイン缶	820 kcal 26.8 g 19.3 g 2.5 g
29 火	わかめ御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 野菜のレモン醤油 かきたま汁	○	★飲用牛乳,★たまご,炊き込みわかめ, 鶏もも肉,赤みそ,わかめ,豆腐	米,白いりごま,さとう,白すりごま, ごま油,片栗粉	しょうが,きゅうり,もやし,ホールのコーン,キャベツ,に んじん,レモン汁,とうがん,玉ねぎ,ねぎ	740 kcal 30.7 g 24.0 g 3.6 g
30 水	焼きうどん いももち 白菜スープ	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,いか,あおの り,鶏小間肉	うどん,サラダ油,ごま油,じゃがい も,片栗粉,油,さとう	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	773 kcal 28.5 g 24.9 g 2.8 g

※アレルギー食品には★を表示しています

※仕入れの都合により献立が変更することがあります

