

6月予定献立表



平成30年度 北区立神谷中学校

日	曜	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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 食材	
1	金	○	こぎつねご飯 鶏肉の七味焼き なめこの味噌汁 胡麻和え	A	油揚げ 鶏肉 豆腐	米・麦・砂糖 ごま油・砂糖	人参 ねぎ・にんにく・生姜 なめこ・ねぎ	768 kcal 30.9 g 24.7 g 3.1 g		
4	月	○	山菜うどん 大豆とツナのサラダ いももち	A	鶏肉・油揚げ 大豆・★チーズ・ツナ	うどん・こんにゃく じゃがいも・澱粉・油・砂糖	にんにく・生姜・山菜・玉葱・ねぎ もやし・キャベツ・きゅうり	762 kcal 29.9 g 24.6 g 3.8 g	乳	
5	火	○	じゃこと枝豆のご飯 ししゃものゴマ焼き すまし汁 アスパラの味噌和え	A	じゃこ ★ししゃも・★鶏卵 豆腐・わかめ	米・砂糖・ごま 小麦粉・ごま 砂糖	生姜・枝豆 ねぎ・小松菜 アスパラ・もやし	751 kcal 35.4 g 23.1 g 3.2 g	魚卵・鶏卵	
6	水	○	ブルコギ丼 卵スープ 果物(夏みかん)	ランチルーム 2-1	A	豚肉 ★鶏卵・鶏肉・豆腐	米・麦・砂糖・澱粉・ごま油・ごま はるさめ・澱粉	人参・玉葱・にら・もやし・にんにく・生姜・★りんご 生姜・キャベツ・ねぎ 甘夏みかん	761 kcal 31.4 g 19.5 g 3.5 g	りんご・鶏卵
7	木	○	はちみつトースト チリコンカン あじさいゼリー	ランチルーム 2-2	A	鶏肉・大豆・ひよこまめ・いんげん まめ 粉寒天	食パン・はちみつ・マーガリン じゃがいも・砂糖 砂糖	マッシュルーム・玉葱・人参・にんにく・ホールトマト・ピーマン ぶどうジュース(100%果汁)	767 kcal 32.1 g 24.0 g 3.3 g	
8	金	○	ご飯 魚の梅あんかけ キャベツの味噌汁 かんぴょうサラダ	A	あじ	米・麦 澱粉・油・砂糖	梅干し・人参 キャベツ・えのき・小松菜	742 kcal 29.9 g 16.3 g 2.2 g		
9	土	○	そぼろご飯 荳わかめの味噌汁 ごまだれ海藻サラダ	A	凍り豆腐・鶏肉 油揚げ・荳わかめ・豆腐 海藻ミックス		生姜・人参・椎茸 玉葱 キャベツ・ブロッコリー	740 kcal 29.1 g 22.6 g 3.4 g		
12	火	○	ご飯 スタミナふりかけ 五目肉じゃが 切り干し大根サラダ	ランチルーム 1-1	A	じゃこ・あおりのり・花かつお 豚肉・大豆・油揚げ・こんにゃく ベーコン	米・麦 ごま じゃがいも・砂糖 ごま	にんにく 玉葱・葱・人参・さやえんどう 切り干し大根・小松菜・もやし・コーン・しめじ	738 kcal 28.4 g 17.9 g 2.1 g	
13	水	○	ガーリックフランス ポトフ にんじんサラダ 果物(冷凍りんご)	ランチルーム 1-2	A	鶏肉・ベーコン ツナ	ソフトフランスパン・★バター じゃがいも 油・砂糖・ごま	にんにく・パセリ にんにく・人参・玉葱・マッシュルーム・セロリー・かぶ・キャベツ・小松菜 人参・きゅうり・レモン・らっきょう	739 kcal 26.2 g 26.8 g 3.6 g	乳・りんご
14	木	○	切り干し大根ご飯 魚のピリ辛焼き 豆腐の味噌汁 わかめのお浸し・そら豆	食育ボランティア 7:40~ランチルーム	A	油揚げ メルルーサ 豆腐 わかめ	米・麦 ごま油・ごま ごま	切り干し大根・人参・しめじ 生姜・にんにく・★りんご・ねぎ 大根・ねぎ・小松菜 キャベツ・コーン・ほうれんそう・空豆	738 kcal 34.5 g 16.2 g 3.5 g	りんご
15	金	○	スパゲティナポリタン レタスと卵スープ 果物(びわ)	B	豚肉・★チーズ 鶏肉・★鶏卵	スパゲッティ・油 油・澱粉・じゃがいも	玉葱・人参・しめじ・ピーマン 玉葱・キャベツ・レタス・パセリ びわ	763 kcal 33.1 g 22.1 g 3.8 g	乳・鶏卵	
18	月	○	ご飯 コロケ なすの味噌汁 たけのこレタスサラダ	A	鶏肉・★鶏卵 油揚げ	米・麦 じゃがいも・パン粉・小麦粉	キャベツ・玉葱 なす・しめじ・ねぎ 小松菜・もやし・人参	803 kcal 27.6 g 17.9 g 2.0 g	鶏卵	
19	火	○	ナン 豆入りキーマカレー じゃこサラダ 果物(冷凍みかん)	A	豚肉・ひよこまめ・大豆・★ヨーグル ルト じゃこ	ナン・★バター・メープルシロップ・は ちみつ 油・★バター	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・人参・ホールトマト キャベツ・きゅうり・赤ピーマン 冷凍みかん	756 kcal 30.6 g 30.2 g 3.2 g	乳	



20日・21日定期考査のため給食はありません。

22	金	○	たこチャーハン 焼き餃子 豆腐と青菜のスープ	A	たこ 鶏肉・豚肉 鶏肉・豆腐	米・麦・油 油・澱粉・ごま油・餃子の皮 ごま油	生姜・セロリー・ねぎ・エリンギ・レタス 玉葱・椎茸・にら・生姜・にんにく 葱・ねぎ・小松菜	748 kcal 35.2 g 17.6 g 3.4 g		
25	月	○	ゆかりご飯 じゃがいものそぼろ煮 磯香あえ 豆のケーキ	A	豚肉 のり いんげんまめ・★生クリーム・★鶏 卵	米・麦・ごま じゃがいも・砂糖・油・こんにゃく・澱 粉 ★バター・砂糖・小麦粉・ごま	ゆかり 玉葱・人参・椎茸・グリーンピース キャベツ・小松菜・もやし	879 kcal 26.4 g 20.8 g 2.4 g	乳・鶏卵	
26	火	○	ご飯 魚のチリソース 豆腐団子汁 油揚げのお浸し	A	メルルーサ 豆腐・鶏肉・わかめ 油揚げ	米・麦 油・ごま油・砂糖・澱粉 白玉粉・ごま油 ごま・砂糖	にんにく・生姜・ねぎ 人参・玉葱・椎茸・ねぎ キャベツ・ほうれんそう・もやし	743 kcal 32.1 g 17.2 g 2.1 g		
27	水	○	肉味噌うどん 野菜チップス 野菜のレモン醤油和え セレクトゼリー (ぶどうorりんご)	A	大豆・豚肉 粉寒天	うどん・油・ごま油・澱粉 砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・葱・椎茸・ねぎ ごぼう 小松菜・もやし・しめじ・レモン ぶどうジュース(100%果汁) or りんごジュース (100%果汁)	760 kcal 27.8 g 23.4 g 3.5 g		
28	木	○	キャロットパイ・鮭のクリームソース かぶのスープ フレンチサラダ	ランチルーム 3-1	A	生鮭・★調理用牛乳・★生クリーム ベーコン・豆腐	米・麦・油・★バター・小麦粉 油	人参・玉葱・エリンギ・マッシュルーム・パセリ かぶ・ねぎ キャベツ・きゅうり・切り干し大根	786 kcal 25.7 g 27.4 g 2.9 g	乳
29	金	○	豚飯(トンファン) いかの生姜焼き しめじの味噌汁 ごぼうサラダ	ランチルーム 3-2	A	豚肉・油揚げ・昆布 いか	米・ごま・ごま油 じゃがいも ごま・油	人参・椎茸・ねぎ 生姜 もやし・しめじ・玉葱・チンゲン菜 ごぼう・きゅうり・キャベツ・コーン	742 kcal 30.4 g 16.6 g 3.9 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
 ※ 都合により給食の献立が変更になる場合があります。
 ※ ランチルーム給食が始まります。1クラスずつ順次使用していきます。

摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	820 kcal	92.9	%
	たんぱく質	30.0 g	103	%
	脂質	27.0 g	86	%
	食塩相当量	3.0 g	103.3	%