



# 6月予定献立表



平成29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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 食材
1	木	○	ホイコーロー丼 棒棒鶏サラダ 杏仁豆腐	A	豚肉 鶏肉 粉寒天★調理用牛乳	米・麦・油・砂糖・澱粉・ごま油 砂糖・ごま 砂糖	にんにく・しょうが・人参・筍・干し椎茸・ねぎ・キャベツ・ピーマン 人参・きゅうり・もやし・しょうが ★パイナップル・黄桃缶・みかん缶	818 kcal 32.1 g 17.1 g 2.7 g	牛乳 パイナップル (杏仁豆腐)
2	金	○	フレックチキンカツサンド トマトのポトフ サイダーかん	A	鶏肉 鶏肉・大豆 寒天	パン・油・澱粉 油・じゃがいも 砂糖	キャベツ・しょうが にんにく・人参・玉葱・しめじ・切り・かぶ・トマト 黄桃缶	801 kcal 32.4 g 29.8 g 2.9 g	
6	火	○	鯛の蒲焼丼 苺わかめのサラダ 果物(メロン)	A	いわし 苺わかめ	米・麦・油・澱粉・砂糖・ごま油 砂糖・油・ごま油・ごま	しょうが もやし・キャベツ・人参・コーン ★メロン(生)	872 kcal 30.4 g 29.5 g 3.5 g	メロン (果物)
7	水	○	切り干し大根ご飯 白身魚のピリから焼き 旬野菜の和え物 貝だくさん味噌汁	A	油揚げ たら ちりめんじゃこ・わかめ 豆腐	米・麦・油・ごま油 砂糖・ごま油・ごま ごま	切り干し大根・人参・しめじ しょうが・にんにく・★りんご・ねぎ キャベツ・コーン・ほうれんそう キャベツ・大根・ねぎ・小松菜	755 kcal 36.1 g 17.2 g 3.3 g	
8	木	○	きなこトースト チリコンカン あじさいゼリー	A	豚肉・大豆・ひよこ豆 寒天	食パン・バター・砂糖・はちみつ じゃがいも・油・砂糖 砂糖	しめじ・玉葱・人参・にんにく・トマト・ピーマン ぶどうジュース(100%果汁)	825 kcal 32.6 g 28.4 g 3.2 g	
9	金	○	ブルコギ丼 卵入り白菜の中華スープ 果物(甘夏みかん)	A	豚肉 ★鶏卵・豚肉・豆腐	米・麦・油・砂糖・澱粉・ごま油・ごま油 油・はるさめ・澱粉	人参・玉葱・にら・もやし・にんにく・しょうが・★りんご しょうが・はくさい・人参・玉葱 甘夏みかん	789 kcal 32.8 g 19.2 g 3.5 g	鶏卵 (卵入り白菜の中華スープ)
10	土	○	大豆入りミートソースパスタ ごまだれ海藻サラダ チェリーチーズケーキ	A	鶏肉・大豆・チーズ 海藻ミックス クリームチーズ・生クリーム★鶏卵	油・砂糖・バター・小麦粉・パスタ 油・ごま油・砂糖・ごま 砂糖・小麦粉	玉葱・人参・セロリー・しめじ・トマト キャベツ・人参・フロッキー レモン汁・さくらんぼ	902 kcal 30.5 g 36.8 g 3.0 g	鶏卵 (チェリーチーズケーキ)
13	火	○	えびチャーハン タンドリーチキン 中華スープ	A	★えび★鶏卵 鶏肉・プレーンヨーグルト 豆腐	米・麦・油 油 油・ごま油	しょうが・人参・ねぎ・切り干し大根 玉葱・にんにく・しょうが 人参・玉葱・もやし・きくらげ・チゲソウイ	753 kcal 33.9 g 24.5 g 3.5 g	えび・鶏卵 (チャーハン)
14	水	○	ご飯 スタミナふりかけ 五目肉じゃが 豆腐と青菜のスープ	A	ちりめんじゃこ・あおのり・花かつお 豚肉・油揚げ 鶏肉・豆腐	米 油・ごま じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖 ごま油	にんにく 玉葱・たけのこ・人参・さやえんどう たけのこ・ねぎ・小松菜	758 kcal 30.7 g 16.0 g 3.0 g	
15	木	○	メロンパン 元気サラダ ミネストローネ 果物(生ハム)	B	★鶏卵★調理用牛乳 鶏肉・大豆・サラダチーズ ベーコン・粉チーズ	丸パン・バター・砂糖・小麦粉 砂糖・油 油・マカロニ	キャベツ・ほうれんそう にんにく・玉葱・切り干し大根・トマト・パセリ ★ハチマツ(生)	762 kcal 29.9 g 27.7 g 2.7 g	鶏卵・牛乳 (メロンパン) 生ハム (果物)
16	金	○	筑前煮 系寒天サラダ 草だんご	A	昆布・鶏肉・刺身用★つらゆり 系寒天 きな粉	米・麦 油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも 砂糖・ごま油・ごま 白玉粉・小麦粉・ごま・砂糖	ごぼう・人参・大根・さやいんげん もやし・人参・きゅうり・コーン・玉葱 ほうれんそう	846 kcal 27.4 g 17.9 g 2.1 g	うずらの卵 (筑前煮)
19	月	○	あじさいおこわ 小鉢の南蛮漬け 根菜汁 果物(びわ)	A	いり黒大豆 豆あじ 油揚げ	米・もち米 油・澱粉・砂糖・ごま じゃがいも・こんにゃく	梅干し・さやいんげん 人参・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン 人参・ごぼう・ねぎ びわ	711 kcal 25.1 g 20.3 g 2.6 g	
20	火	○	手作りナン 豆入りキーマカレー ツナサラダ	A	プレーンヨーグルト 豚肉・ひよこ豆・レンズ豆 プレーンヨーグルト ツナ	小麦粉・砂糖・サラダ油 油・じゃがいも・バター・小麦粉 油	にんにく・しょうが・玉葱・切り干し大根・人参・トマト キャベツ・人参・もやし・小松菜・レモン汁	905 kcal 33.6 g 30.5 g 2.7 g	



21日・22日定期考査のため給食はありません。

23	金	○	五目焼きそば トマトと卵スープ いももち	A	豚肉 鶏肉★鶏卵	油・中華めん 油・澱粉 じゃがいも・澱粉・砂糖・バター・油	キャベツ・もやし・人参・たけのこ・にら 玉葱・キャベツ・トマト・パセリ	831 kcal 32.5 g 23.3 g 3.9 g	鶏卵 (トマトと卵のスープ)
26	月	○	わかめご飯 新じゃがいものそぼろ煮 磯香あえ 味噌汁	A	わかめ・ちりめんじゃこ 豚肉 しらす干し・のり 油揚げ	米・麦・ごま じゃがいも・砂糖・油・こんにゃく・澱粉 ごま	玉葱・干し椎茸・人参・グリーンピース キャベツ・小松菜・人参・もやし 玉葱・小松菜	763 kcal 25.4 g 16.7 g 3.9 g	
27	火	○	コーンピラフ 鶏肉のマスタード焼き 豆乳スープ	A	鶏肉 大豆・ベーコン・調製豆乳	米・麦・バター・油 はちみつ じゃがいも	人参・玉葱・しめじ・コーン・ピーマン・赤ピーマン にんにく 人参・玉葱・小松菜	804 kcal 33.0 g 27.7 g 2.9 g	
28	水	○	フィッシュバーガー グリーンパスタ 煮とうもろこし	A	たら★鶏卵 ★調理用牛乳・豆乳・生クリーム	丸パン・油・小麦粉・パン粉 油・じゃがいも・サラダ油・バター・小麦粉	セロリー・玉葱・クリームコーン・ほうれんそう・パセリ 都内産とうもろこし	735 kcal 30.7 g 26.7 g 2.8 g	鶏卵 (フィッシュバーガー) 牛乳 (グリーンパスタ)
29	木	○	スパゲティナポリタン ピーンスサラダ 野菜スープ 果物(冷凍みかん)	A	豚肉・粉チーズ 大豆 鶏肉	スパゲッティ・油 澱粉・油・じゃがいも サラダ油	玉葱・人参・しめじ・ピーマン 人参・きゅうり・キャベツ・玉葱・レモン汁 人参・キャベツ・小松菜 冷凍みかん	851 kcal 33.3 g 29.0 g 3.6 g	
30	金	○	梅ごぼん さばの南部焼き 野菜のおかかあえ 味噌汁	A	ちりめんじゃこ さば 花かつお わかめ・油揚げ	米・ごま ごま 砂糖	小梅漬 人参・ほうれんそう・キャベツ・もやし 玉葱	760 kcal 34.7 g 22.5 g 3.4 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  
 ※ 都合により給食の献立が変更になる場合があります。  
 ※ **太字**の食材は、東京都産を使用する予定です。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。食事のマナーを守って利用しましょう！

摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	820 kcal	97.7 %
	たんぱく質	30.0 g	105 %
	脂質	27.0 g	95.2 %
	食塩相当量	3.0 g	103.3 %