



6月予定献立表



令和2年度 北区立神谷中学校

日	曜日	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	I初キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー食材
15	月	○	ししじゅうしい	A	大豆・豚肉・刻み昆布	米・麦・ごま油★いりごま	干し椎茸	769 kcal	ごま
			いかのオイル焼き		いか	油		35.5 g	
			にんじんしりしり		ツナ・鶏卵	油	人参・もやし・レモン	24.1 g	
								2.4 g	
16	火	○	びりんめし	A	押し豆腐・油揚げ	米・麦・油	牛蒡・人参・干し椎茸・切り干し大根	747 kcal	
			黒ムツの西京焼き		黒ムツ			29.3 g	
			野菜炒め		ベーコン		キャベツ・人参・青梗菜	22.7 g	
							2.5 g		
17	水	○	上海焼きそば	A	豚肉・いか	蒸し中華麺・油	人参・キャベツ・もやし・筍・木耳	748 kcal	
			焼きいもち			じゃが芋・澱粉・砂糖		29.2 g	
			果物（冷凍パイナップル）				果物（冷凍パイナップル）	17.1 g	
							3.5 g		
18	木	○	中華菜飯	A	大豆・豚肉	米・麦・油・ごま油	人参・小松菜	749 kcal	えび
			油揚げの春巻き		油揚げ・豚肉★えび	ごま油・春雨・澱粉	筍・葱・にら・もやし	31.2 g	
			もやし炒め				もやし・しめじ	25.1 g	
							2.4 g		
19	金	○	メキシカンライス	A	ベーコン・いか	米・麦	マッシュルーム・玉葱・人参・コーン	753 kcal	
			鶏肉の唐揚げ		鶏肉	揚げ油・砂糖・澱粉・小麦粉	生姜・にんにく	31.4 g	
			きのこソテー			バター	ブロッコリー・キャベツ・コーン・しめじ・エリンギ・えのき	24.5 g	
							2.9 g		
22	月	○	フィッシュバーガー	A	メルルーサ・鶏卵	丸パン・揚げ油・小麦粉・パン粉	キャベツ	834 kcal	
			じゃが芋のケチャップ和え			揚げ油・じゃが芋・砂糖・バター		31.8 g	
							28.4 g		
							2.7 g		
23	火	○	キムチチャーハン	A	豚肉・鶏卵	米・麦・油	人参・白菜キムチ・ピーマン・赤ピーマン	751 kcal	バナナ
			チヂミ		鶏卵・粉かつお	ごま油・小麦粉	にら・人参・葱	24.3 g	
			果物（バナナ）				★果物（バナナ）	16.2 g	
							2.3 g		
24	水	○	豚肉と牛蒡の混ぜご飯	A	豚肉	米・麦・油・砂糖	にんにく・人参・牛蒡	813 kcal	ししゃも ごま
			ししゃものカレー揚げ		★ししゃも	揚げ油・小麦粉		39.2 g	
			小松菜の煮浸し		油揚げ	★いりごま	小松菜・もやし・人参・筍	23.8 g	
							3.1 g		
25	木	○	大豆入りミートソーススパゲティ	A	豚肉・大豆	油・砂糖・バター・小麦粉・スパゲティ	玉葱・人参・セロリー・マッシュルーム・ホールトマト	775 kcal	
			フレンチポテト			揚げ油・じゃが芋		26.6 g	
							24.6 g		
							2.3 g		
26	金	○	えのきご飯	A		米・麦	えのき	811 kcal	
			肉じゃがコロッケ		豚肉・鶏卵	油・じゃが芋・しらたき・砂糖・小麦粉・パン粉・揚げ油	玉葱・人参	26.6 g	
			切り干し大根煮		油揚げ	油	切り干し大根・人参・筍	22.0 g	
							2.5 g		
29	月	○	大豆入りひじきご飯	A	大豆・油揚げ	米・麦・油・砂糖	人参	782 kcal	さば
			さばの香味焼き		★さば	ごま油	生姜・にんにく・葱	36.4 g	
			わかめの煮浸し		生わかめ		もやし・小松菜・人参	25.2 g	
							3.0 g		
30	火	○	高野豆腐のそぼろご飯	A	大豆・鶏肉・高野豆腐	油・砂糖	生姜・人参・干し椎茸	751 kcal	
			果物（冷凍りんご）				果物（冷凍りんご）	30.4 g	
							19.1 g		
							2.0 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。
 太字は東京都産を使用する予定です。
 ※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります。



摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	830kcal	93.3	%
	たんぱく質	30.0g	103.3	%
	脂質	25.0g	90.8	%
	食塩相当量	2.5g	105.0	%

感染症対策による給食対応

- 給食の準備は教職員が行います。
- 石けんを用いた手洗いをを行い、清潔なハンカチで拭きます。
- 食べるときは机を向かい合わせにせず、会話を控えます。