

6月献立表



平成30年

世田谷区立砧中学校

日	主食	おかず	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	ひじきごはん	魚のごまだれかけ 粕汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ひじき、 いなた、かつお節、豚肉、豆腐	米、おむぎ、さとう、油、 三温糖、ごま、じゃがいも	にんじん、ごぼう、干しいたけ、 こんにゃく、さやいんげん、 しょうが、だいこん、ねぎ	845 kcal 38.2 g 28.4 g 3.6 g
4月	*オリ・パラ給食* インドネシア料理 ナシゴレン	サテアヤム(焼き鳥) 春雨のエスニックスープ	○	牛乳、鶏肉、えび、鶏肉	米、おむぎ、油、 ごま、さとう、春雨	赤とうがらし、にんにく、しょうが、 たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、 きゅうり、もやし、ごまつな、レモン	780 kcal 33.8 g 25.8 g 3.4 g
5火	あんかけ焼そば	もずくスープ 小玉すいか	○	牛乳、豚肉、いか、鶏肉、 かまぼこ、もずく	むし中華めん、油、 でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 だけのこ、白菜、もやし、ねぎ、 干しいたけ、チンゲン菜、小玉すいか	738 kcal 32.0 g 17.6 g 3.7 g
6水	ハヤシライス	キャベツのスープ メロン	○	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉	米、おむぎ、油、 さとう、バター、小麦粉	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム缶、 キャベツ、干しいたけ、ごまつな、 メロン	852 kcal 28.9 g 24.4 g 3.0 g
7木	梅じゃこごはん	いわしの南蛮漬け ごまあえ 黒蜜寒天	○	牛乳、じゃこ、いわし、 寒天、きな粉	米、ごま、でん粉、油、 三温糖、ごま、さとう、 黒砂糖、甘納豆	梅干し、赤とうがらし、たまねぎ、 もやし、ごまつな、にんじん	801 kcal 29.2 g 24.3 g 2.8 g
8金	あしたばパン 黒砂糖パン	ズッキーニのグラタン トマトスープ オレンジ	○	牛乳、ウィンナー、 チーズ、豚肉	あしたばパン、黒砂糖パン、 油、バター、小麦粉、 じゃがいも、マカロニ	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、 コーン、トマト、セロリー、にんじん、 トマト缶、キャベツ、オレンジ	804 kcal 28.3 g 30.4 g 3.2 g
12火	カツサンド	ゴーヤチャンプルー ミルクゼリー	麦茶	鶏肉、豚肉、豆腐、たまご、 かつお節、寒天、 牛乳、生クリーム	パン、小麦粉、パン粉、 油、ごま油、さとう	キャベツ、にんじん、ゴーヤ、 もやし、しょうが、もも缶	778 kcal 33.3 g 33.4 g 3.1 g
13水	ひよこ豆の キーマカレーライス	じゃこサラダ メロン	○	牛乳、ベーコン、豚肉、 ひよこめ、じゃこ	米、おむぎ、油、はちみつ、 小麦粉、ごま、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 セロリー、にんじん、トマト缶、 ごまつな、キャベツ、メロン	898 kcal 27.4 g 28.6 g 2.6 g
14木	枝豆ごはん	鯖の塩焼き ごぼうのおかか煮 かきたま汁	○	牛乳、塩さば、かつお節、 こんぶ、鶏肉、豆腐、 わかめ、たまご	米、油、でん粉	えだまめ、ごぼう、にんじん、 さやいんげん、ねぎ	819 kcal 42.5 g 29.8 g 3.2 g
15金	ジャージャーめん	にらもやしのごま風味 パンチビーンズ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、 大豆、ひよこめ	むし中華めん、ごま油、 油、さとう、でん粉、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、干しいたけ、ねぎ、 かいわれだいこん、もやし、にら	800 kcal 33.7 g 20.8 g 3.4 g
18月	スパゲッティ ナポリタン	アスパラベーコン巻 コンソメスープ さくらんぼ	○	牛乳、豚肉、ウィンナー、 ベーコン、鶏肉	スパゲッティ、油	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム缶、ピーマン、 アスパラガス、パセリ、さくらんぼ	728 kcal 29.4 g 27.7 g 3.8 g
19火	ごはん	のりの佃煮 とり肉のさっぱり煮 みたくさん汁	○	牛乳、のり、鶏肉、 かつお節、油揚げ	米、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 だいこん、たまねぎ、ごまつな	859 kcal 39.9 g 26.3 g 3.9 g
20水	! 期末考査 ! 給食はありません。						
21木	! 期末考査 ! 給食はありません。						
22金	豚キムチ丼	トックスープ アップルゼリー	○	牛乳、豚肉、かつお節、 鶏肉、寒天	米、おむぎ、油、三温糖、 でん粉、トック、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、 大豆もやし、白菜、キムチ、ピーマン、 干しいたけ、キャベツ、ねぎ、 ごまつな、りんごジュース	843 kcal 30.8 g 19.8 g 2.8 g
25月	ごはん	枝豆コロッケ ゆかりあえ 田舎汁	○	牛乳、豚肉、 かつお節、油揚げ	米、じゃがいも、油、 ポテトフレーク、 小麦粉、パン粉	えだまめ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ゆかり、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぎ	884 kcal 28.4 g 26.0 g 2.9 g
26火	冷やし肉うどん	豆あじのから揚げ みそドレサラダ	○	牛乳、豚肉、わかめ、こあじ	冷凍うどん、中さら糖、 油、さとう、でん粉、 三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 みょうが、ごまつな、もやし	751 kcal 34.9 g 27.9 g 4.7 g
27水	セサミトースト	パンプキンシチュー カラフルサラダ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉	ソフトマフィン、バター、 さとう、ごま油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しょうが、 かぼちゃ、パセリ、キャベツ、 黄ピーマン、赤ピーマン	794 kcal 27.6 g 35.3 g 3.2 g
28木	ごはん	手作りふりかけ あじの梅肉ソテー おひたし 豚汁	○	牛乳、粉かつお、じゃこ、 まあじ、油揚げ、 かつお節、豚肉	米、ごま、さとう、油、 でん粉、小麦粉、 三温糖、じゃがいも	しょうが、梅干し、もやし、ごまつな、 にんじん、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、ねぎ	764 kcal 37.3 g 18.4 g 3.6 g
29金	ポークガーリックライス	いかのチリソースかけ キャベツの中華あえ	○	牛乳、豚肉、いか	米、おむぎ、油、でん粉、 小麦粉、三温糖、ごま油、ごま	にんにく、にんじん、エリンギ、 たまねぎ、万能ねぎ、しょうが、 ねぎ、キャベツ、きゅうり	787 kcal 29.5 g 26.3 g 2.9 g
							807 kcal
◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。							32.5 g
◎ 太字は旬の食材です。							26.2 g
◎ 斜字は東京都産の食材を使用予定です。							3.3 g
今月分 一日あたりの平均							820 kcal
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準							30.0 g
							27.0 g
							3.0 g