

6月 学校給食予定献立表

世田谷区立北沢中学校

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
2 火	ハッシュドポークライス	○	豚肉、レンズ豆	米、油、じゃが芋、小麦粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、しめじ	863 kcal
	アスパラガスのサラダ				キャベツ、白菜、きゅうり、アスパラガス、人参、玉ねぎ	28.1 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ	みかん缶、パイン缶、黄桃缶	20.4 g 2.0 g
3 水	あんかけ焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん、油、砂糖、でん粉、ごま油	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ水漬、干し椎茸、キャベツ、小松菜	772 kcal
	春雨サラダ		鶏卵、牛乳	春雨、油、ごま油、砂糖	もやし、白菜、人参、きゅうり、冷凍コーン	26.1 g
	開口笑			小麦粉、砂糖、油		27.3 g 4.0 g
4 木	梅わかご飯	○	わかめ	米	梅干し	714 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉、油	にんにく、生姜	28.4 g
	からし和え				人参、白菜、もやし、小松菜	24.9 g
	小松菜と油揚げのみそ汁		油揚げ、豆腐、みそ、みそ		人参、玉ねぎ、小松菜	4.2 g
5 金	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン、油、三温糖		771 kcal
	ポトフ		ベーコン、豚肉、フランクフルト	油、じゃが芋	セロリー、玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ	28.4 g
	ごまだれ夏野菜サラダ			ごま油、ごま	キャベツ、白菜、ズッキーニ、きゅうり、コーン、人参	38.1 g 3.1 g
8 月	ご飯	○		米		737 kcal
	のりの佃煮		もみのり	砂糖		32.5 g
	鶏肉と根菜のうま煮		鶏肉、大豆、生揚げ	油、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、たけのこ水漬、こんにゃく、ごぼう、冷凍グリーンピース	20.5 g
	おろしポン酢和え		ツナ	油、砂糖	人参、もやし、白菜、キャベツ、小松菜、玉ねぎ	2.7 g
9 火	ご飯	○		米		813 kcal
	チキンカツ		鶏肉	小麦粉、でん粉、パン粉、油		30.7 g
	野菜和え				小松菜、人参、もやし、白菜、玉ねぎ	29.3 g
	豆腐とキャベツのみそ汁		みそ、みそ、わかめ、油揚げ、豆腐		キャベツ、人参、長ねぎ	3.0 g
10 水	ジャムサンド	○		食パン、いちごジャム		753 kcal
	クリームシチュー		ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム	油、じゃが芋、バター、小麦粉	人参、玉ねぎ、しめじ、小松菜	26.4 g
	コーンサラダ			ごま油	キャベツ、白菜、人参、冷凍コーン、きゅうり、玉ねぎ	21.8 g
	桃ゼリー		寒天	砂糖	黄桃缶	2.9 g
11 木	冷やしきつねうどん	○	油揚げ	うどん、砂糖	長ねぎ	736 kcal
	いかと野菜のかき揚げ		いか	小麦粉、でんぷん(1.5g~2g)、油	人参、玉ねぎ、切干し大根	29.5 g
	じゃこサラダ		じゃこ	ごま油	人参、キャベツ、白菜、きゅうり、小松菜、玉ねぎ	28.9 g 3.0 g
12 金	メキシカンピラフ	○	豚肉、ウィンナー	米、油	にんにく、人参、玉ねぎ、エリンギ	829 kcal
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン、レンズ豆、調製豆乳、チーズ	米粉、油、じゃが芋、マカロニ	玉ねぎ、パセリ	28.3 g
	ミネストローネ		ベーコン、鶏肉	油、マカロニ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ダイストマト缶	32.2 g
	くだもの				メロン	2.8 g
15 月	ご飯	○		米		818 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉、油	生姜、にんにく	32.1 g
	小松菜の磯和え		青のり		人参、もやし、白菜、小松菜、冷凍コーン	34.4 g
	冬瓜のみそ汁		豆腐、油揚げ、みそ、みそ、わかめ		冬瓜、長ねぎ	2.3 g
16 火	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッペパン		898 kcal
	豚肉のトマト煮		豚肉、白いんげん豆、粉チーズ	油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、しめじ	35.6 g
	ツナサラダ		ツナ	油	大根、白菜、人参、キャベツ、玉ねぎ	43.4 g
	パンナコッタ		寒天、牛乳、生クリーム	砂糖		3.8 g
17 水	トマトのキーマカレーライス	○	大豆、豚肉、粉チーズ	米、油、小麦粉、ざらめ糖	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人参、トマト、ダイストマト缶	922 kcal
	揚げとうもろこし			でんぷん、油	とうもろこし	28.1 g
	フルーツポンチ			白玉もち、砂糖、水あめ	パイン缶、黄桃缶	22.4 g 2.4 g
18 木	ご飯	○		米		833 kcal
	あじフライ		まあじ	小麦粉、パン粉、油		35.2 g
	糸こんにゃくともやしの和え物			ごま油、砂糖、ごま	こんにゃく、もやし、小松菜、人参	26.0 g
	豆腐のみそ汁		豆腐、油揚げ、みそ、みそ、わかめ		玉ねぎ	3.2 g
19 金	ビビンバ	○	豚肉	米、ごま油、砂糖、つきこんにゃく(白)	生姜、にんにく、にんじん、もやし、小松菜	717 kcal
	わかめスープ		鶏肉、豆腐、わかめ	ワンタンの皮、ごま油	人参、長ねぎ	28.8 g
	くだもの				メロン	18.8 g 3.0 g
24 水	カレードリア	○	大豆、豚肉、チーズ	米、油、小麦粉	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、ダイストマト缶	775 kcal
	こんにゃくサラダ			油、ごま油	こんにゃく、人参、白菜、もやし、キャベツ、小松菜、玉ねぎ	30.8 g
	ABCスープ		鶏肉	油、マカロニ	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	28.3 g 3.7 g
25 木	こぎつねご飯	○	鶏肉、油揚げ	米、砂糖	人参、冷凍グリーンピース	789 kcal
	鮭のみぞれ揚げ		鮭	でんぷん、油	大根	35.6 g
	ごま酢和え			砂糖、油、ごま	人参、もやし、きゅうり、キャベツ	31.3 g
	豚汁		豚肉、みそ、みそ	油、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ	2.5 g
26 金	シシリアンライス	○	豚肉	米、油、はちみつ、でん粉、マヨネーズ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン	821 kcal
	すまし汁		豆腐		大根、人参、長ねぎ、小松菜	31.1 g
	丸ぼうろ		鶏卵	小麦粉、小麦粉、砂糖、はちみつ、水あめ		22.6 g 2.3 g
29 月	トマトのスパゲティ	○	ベーコン、豚肉	スパゲッティ、油	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト缶	914 kcal
	ポテト入りフレンチサラダ		じゃが芋、油、油、砂糖		人参、キャベツ、白菜、きゅうり、冷凍コーン	35.1 g
	明日葉マフィン		鶏卵、調製豆乳、おから	小麦粉、バター、砂糖	あしたば粉	33.7 g 2.5 g
30 火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		804 kcal
	白身魚のピザ風揚げ		ホキ、ベーコン、チーズ	でんぷん、油、油、砂糖	玉ねぎ、エリンギ	37.7 g
	マセドアンサラダ		ハム	じゃが芋、油	人参、きゅうり、冷凍コーン、玉ねぎ	33.0 g
	キャベツのスープ		鶏肉	油	人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ	3.5 g

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。

給食だより



	エネルギーKcal	たんぱく質g	食塩相当量g
北沢中学校	804	31.0	3.0
摂取基準値	810	34.3	2.5

※ 季節が入梅時期にはいりません。 ※ 毎月19日は食育の日です。
※ 体調管理をしましょう。