

# 6月献立表



令和6年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

| 日付 | 曜日 | 牛乳 | 献立名   | 赤の仲間・<br>血や肉になる                |                                  | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                           |                | 緑の仲間・<br>体の調子を整える             |  | I類・たんぱく質<br>脂質               |
|----|----|----|---|--------------------------------|----------------------------------|---|----------------|-------------------------------|--|------------------------------|
| 3  | 月  | ○  | 開化丼<br>青菜とわかめのサラダ<br>豆腐のみそ汁                         | 豚肉<br>油揚げ<br>鶏肉<br>豆腐          | 牛乳<br>わかめ                        | 米<br>米粒麦<br>さとう                             | 油              | にんじん<br>みつば<br>こまつな           | たまねぎ,ごぼう<br>こんにゃく,キャベツ<br>きゅうり,もやし                             | 842 kcal<br>37.5 g<br>29.2 g |
| 4  | 火  | ○  | かみかみ献立<br>麦ごはん<br>かみかみ佃煮<br>きんぴら煮<br>みそ汁            | 糸けすり<br>豚肉<br>油揚げ<br>豆腐        | じゃこ<br>塩昆布<br>牛乳<br>わかめ          | 米,米粒麦<br>さとう<br>じゃがいも<br>三温糖                | ごま油            | にんじん<br><u>さやいんげん</u><br>こまつな | ごぼう<br>たけのこ(水煮)<br>こんにゃく<br>えのきたけ                              | 803 kcal<br>35.7 g<br>23.2 g |
| 5  | 水  | ○  | きな粉あげパン<br>春雨スープ<br>ツナサラダ                           | きな粉,豚肉<br>うずら卵(水煮)<br>ツナ(レトルト) | 牛乳<br>わかめ                        | コッペパン<br>さとう<br>春雨<br>でん粉                   | 油              | にんじん<br>こまつな                  | たまねぎ,(干)しいたけ<br>にんにく,しょうが,ねぎ<br>キャベツ,きゅうり                      | 773 kcal<br>29.2 g<br>36.9 g |
| 6  | 木  | ○  | ごはん<br>焼き魚<br>切り干し大根の煮つけ<br>生揚げのみそ汁                 | 生鮭<br>油揚げ<br>ちくわ<br>生揚げ        | 牛乳<br>わかめ                        | 米<br>さとう<br>じゃがいも                           | 油              | にんじん<br>こまつな                  | 切干しいたけ<br>しらたき<br>たまねぎ   | 775 kcal<br>38.5 g<br>25.3 g |
| 7  | 金  | ○  | チリピーンズライス<br>わかめサラダ<br>米粉さつまいも蒸しパン                  | ベーコン<br>豚肉<br>大豆<br>粉ゼラチン      | 粉チーズ<br>牛乳<br>粉寒天<br>カルピス        | 米,米粒麦<br>じゃがいも<br>小麦粉,さとう<br>スパゲッティ         | 油              | にんじん<br>トマトジュース<br>パセリ        | にんにく,たまねぎ<br>キャベツ,えのきたけ<br>ぶどうジュース                             | 809 kcal<br>29.6 g<br>21.1 g |
| 10 | 月  | ○  | ショートニングパン<br>魚のバーベキューソース<br>フレンチポテト<br>ミネストローネ      | さむら<br>豚肉                      | 牛乳<br>あおのり                       | ショートニングパン<br>小麦粉,さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ       | 油              | にんじん<br>ホールトマト(缶)<br>かぶ(葉)    | りんご,レモン<br>にんにく<br>たまねぎ,セロリー<br>かぶ                             | 798 kcal<br>35.8 g<br>35.2 g |
| 11 | 火  |    | 期 末 考 査   |                                |                                  |   |                |                               |  |                              |
| 12 | 水  |    | 期 末 考 査   |                                |                                  |   |                |                               |  |                              |
| 13 | 木  |    | 期 末 考 査   |                                |                                  |   |                |                               |  |                              |
| 14 | 金  | ○  | つけめん(きつね)<br>わかめサラダ<br>チーズ蒸しパン                      | 鶏肉<br>油揚げ<br>鶏卵                | 牛乳,わかめ,じゃこ<br>スライスチーズ<br>クリームチーズ | さとう<br>冷凍うどん<br>グラニュー糖<br>小麦粉               | 油<br>ごま        | にんじん<br>こまつな                  | たまねぎ,えのきたけ<br>ねぎ,キャベツ<br>きゅうり                                  | 796 kcal<br>35.1 g<br>31.9 g |
| 17 | 月  | ○  | 開校記念日献立<br>ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>ごま酢かけ<br>すまし汁<br>お祝い団子 | 鶏肉<br>豆腐<br>なると<br>あずき         | 牛乳<br>わかめ                        | 米<br>さとう<br>白玉もち                            | ごま油<br>ごま      | にんじん<br>こまつな                  | にんにく<br>しょうが<br>もやし<br>きゅうり                                    | 846 kcal<br>36.9 g<br>23.9 g |
| 18 | 火  | ○  | カレーライス<br>じゃこサラダ                                    | ベーコン<br>豚肉                     | 粉チーズ<br>牛乳<br>わかめ<br>じゃこ         | 米,米粒麦<br>じゃがいも<br>小麦粉,さとう                   | 油<br>バター<br>ごま | にんじん                          | にんにく,しょうが<br>たまねぎ,セロリー<br>りんご,だいこん<br><u>きゅうり</u>              | 818 kcal<br>25.0 g<br>26.4 g |
| 19 | 水  | ○  | ごはん<br>回鍋肉<br>ワンタンスープ<br>冷凍みかん                      | 豚肉                             | 牛乳                               | 米,さとう<br>でん粉<br>ワンタンの皮                      | 油<br>ごま油       | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな          | にんにく,しょうが,ねぎ<br>(干)しいたけ,キャベツ<br>たけのこ(水煮),もやし<br>えのきたけ,冷凍みかん    | 798 kcal<br>31.9 g<br>21.8 g |
| 20 | 木  | ○  | ごはん<br>ツナカレーコロッケ<br>きのこ入りおひたし<br>けんちん汁              | ツナ(レトルト)<br>おから<br>油揚げ,豆腐      | 牛乳<br>しらす干し                      | 米,じゃがいも<br>ポテトパウダー<br>小麦粉,パン粉               | 油<br>ごま        | にんじん<br>こまつな                  | たまねぎ,しめじ,もやし<br>こんにゃく,ごぼう<br>だいこん,ねぎ                           | 878 kcal<br>34.0 g<br>30.4 g |
| 21 | 金  | ○  | ミルクパン<br>白身魚のオレンジソース焼き<br>スパゲティバジリコ<br>野菜スープ        | かじき<br>ベーコン<br>鶏卵              | 牛乳                               | ミルクパン<br>小麦粉<br>マーマレード<br>スパゲッティ            | 油<br>オリーブ油     | しそ葉<br>パセリ<br>にんじん            | にんにく<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし                                    | 774 kcal<br>39.2 g<br>27.6 g |
| 24 | 月  | ○  | ジャージャー麺<br>塩ナムル<br>杏仁ゼリー                            | 豚肉<br>大豆<br>粉ゼラチン              | 牛乳<br>粉寒天<br>エバミルク               | 冷凍ラーメン<br>,三温糖<br>でん粉<br>さとう                | 油<br>ごま油<br>ごま | にんじん<br>こまつな                  | にんにく,しょうが,ねぎ<br>たまねぎ,きゅうり<br>もやし,みかん(缶)<br>パインアップル(缶)<br>黄桃(缶) | 790 kcal<br>33.8 g<br>26.6 g |
| 25 | 火  | ○  | ごはん<br>魚の竜田揚げ<br>厚揚げの煮びたし<br>青菜のすまし汁                | もーかざめ<br>生揚げ,豆腐<br>うずら卵(水煮)    | 牛乳                               | 米,さとう<br>でん粉<br>小麦粉<br>あられふ                 | 油              | こまつな<br>にんじん<br>江戸菜           | しょうが<br>もやし<br>ねぎ  | 791 kcal<br>39.0 g<br>30.4 g |
| 26 | 水  | ○  | フルコギ丼<br>和風サラダ<br>フルーツポンチ                           | 豚肉                             | 牛乳<br>わかめ<br>じゃこ                 | 米<br>米粒麦<br>さとう<br>でん粉                      | 油<br>ごま油<br>ごま | にんじん<br>ピーマン                  | にんにく,たまねぎ<br>えのきたけ,もやし<br>だいこん,みかん(缶)<br>黄桃(缶),パインアップル         | 834 kcal<br>29.1 g<br>22.5 g |
| 27 | 木  | ○  | たまごサンド<br>ブラウンシチュー<br>野菜サラダ                         | 鶏卵<br>白いんげん豆<br>鶏肉             | 牛乳                               | 無塩パン<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>さとう                 | 油<br>バター       | にんじん<br>パセリ                   | にんにく,たまねぎ<br>キャベツ, <u>きゅうり</u><br>ホールコーン(缶)<br>りんご             | 808 kcal<br>31.7 g<br>38.2 g |
| 28 | 金  | ○  | 夏越祓献立<br>ごはん<br>筑前煮<br>磯香あえ<br>水無月                  | 大豆<br>鶏肉<br>凍り豆腐               | 牛乳<br>わかめ<br>じゃこ<br>刻みのり         | 米,さとう,でん粉<br>じゃがいも,小麦粉<br>白玉粉,甘納豆<br>グラニュー糖 | 油<br>ごま        | にんじん<br>こまつな                  | しょうが,ごぼう<br>こんにゃく,たまねぎ<br>もやし                                  | 820 kcal<br>32.8 g<br>16.9 g |

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。

◎斜め太字下線記載の野菜が世田谷野菜です