

6 月 献 立 表



令和3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献・たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	ごはん	手作りぶりかけ 肉じゃがうま煮 こんにゃくサラダ	○	牛乳じゃこ、豚肉、かつお節、 生揚げ、うすら卵	米、ごま、さとう、油、三温糖、 じゃがいも、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、しらたき、 さやいんげん、こんにゃく、きゅうり、 もやし	779 kcal 28.6 g 20.6 g 2.7 g
2水	ガーリックトースト	豆入りトマトシチュー ツナサラダ バレンシアオレンジ	○	牛乳、粉チーズ、豚肉、 うすら豆、ツナ缶	ワトワパ、バター、じゃがいも、 油、小麦粉、さとう、三温糖	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、もやし、きゅうり、オレンジ	863 kcal 29.3 g 38.7 g 3.4 g
3木	ソース焼きそば	かきたま汁 メロン	○	牛乳、豚肉、あおのり、こんぶ、 かつお節、鶏肉、豆腐、 たまご、わかめ	むし中華めん、油、でん粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 にら、ねぎ、メロン	738 kcal 33.2 g 19.4 g 4.5 g
4金	そばろごはん	焙煎ごまサラダ 豚汁	○	牛乳、鶏肉、たまご、わかめ、 かつお節、豚肉	米、三温糖、油、ごま、油、じゃがいも	しょうが、にんじん、干しいたけ、 さやえんどう、もやし、きゅうり、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぎ	771 kcal 30.3 g 24.9 g 3.5 g
7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、 ポテトフレック、 小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、えだまめ、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、こんにゃく、だいこん、 ねぎ	890 kcal 28.4 g 26.3 g 3.1 g
8火	胚芽パン チョコチップパン	ズッキーニのグラタン トマトスープ 小玉すいか	○	牛乳、ウィンナー、 チーズ、豚肉	胚芽パン、ワトワパ、油、 じゃがいも、マカロニ、 バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、コーン、ズッキーニ、 トマト、セロリー、にんじん、トマト缶、 キャベツ、小玉すいか	842 kcal 29.6 g 32.3 g 3.4 g
9水	玄米ごはん	いわしフライ からしあえ よしの汁	○	牛乳、いわし、こんぶ、 かつお節、鶏肉	米、玄米、小麦粉、パン粉、 油、三温糖、でん粉	キャベツ、もやし、ごまつな、干しいたけ、 にんじん、だけのこ、ねぎ	830 kcal 34.5 g 25.8 g 2.8 g
10木	きつねうどん	ゴーヤチャンプルー アップルポンチ	○	牛乳、こんぶ、かつお節、 鶏肉、油揚げ、豚肉、 たまご、豆腐	冷凍うどん、三温糖、油、ごま油	にんじん、干しいたけ、ねぎ、ごまつな、 もやし、しょうが、ゴーヤ、みかん缶、 パイン缶、もも缶、りんごジュース	726 kcal 31.2 g 22.3 g 2.6 g
11金	梅じゃこごはん	鮭の照り焼き みそだしサラダ 水ようかん	○	牛乳、じゃこ、鮭、わかめ、 寒天、こしあん	米、ごま、油、三温糖	梅干し、しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、パイン缶	725 kcal 34.1 g 17.1 g 3.1 g
14月	和風スパゲティ	アスパラベーコン巻 イタリアンスープ	○	牛乳、ベーコン、豚肉、いか、 のり、たまご、粉チーズ	スパゲッティ、油、 バター、でん粉、パン粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、 えのきだけ、キャベツ、アスパラガス、 しょうが、パセリ	764 kcal 35.5 g 32.3 g 3.4 g
15火	ひよこ豆の キーマカレーライス	しらすおかかサラダ パイナップル	○	牛乳、ベーコン、豚肉、 ひよこまめ、しらす干し、 かつお節	米、油、はちみつ、 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、 にんじん、トマト缶、キャベツ、だいこん、 ごまつな、にんにく、パインアップル	883 kcal 25.3 g 25.9 g 2.4 g
18金	豚すき丼	おみそ汁 冷凍りんご	○	牛乳、豚肉、豆腐、 かつお節、油揚げ	米、三温糖	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ねぎ、冷凍りんご	781 kcal 29.2 g 22.5 g 2.9 g
21月	ごはん	さばの韓国風焼き チャプチェ わかめスープ	○	牛乳、さば、豚肉、鶏肉、わかめ	米、さとう、ごま、ごま油、 油、韓国春雨	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、にら	858 kcal 29.4 g 32.6 g 2.9 g
22火	あげフランスパン ココアあげパン	チキンポトフ 小松菜サラダ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉	ワトワパ、油、さとう、 粉糖、コッペパン、 じゃがいも、三温糖	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 パセリ、ごまつな、もやし、コーン	776 kcal 25.4 g 32.7 g 3.2 g
23水	ナシゴレン (インドネシア風混ぜご飯)	サテアヤム (インドネシア風焼き鳥) 春雨のフォー	○	牛乳、鶏肉、えび	米、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	795 kcal 34.9 g 27.4 g 3.5 g
24木	ごはん	魚とチーズの包み揚げ キャベツの中華サラダ サンラータン	○	牛乳、めかじき、チーズ、 豚肉、豆腐、たまご	米、春巻の皮、小麦粉、油、 ごま油、三温糖、でん粉	しょうが、しそ葉、キャベツ、きゅうり、 にんじん、にんにく、きくらげ、ねぎ、 ごまつな	856 kcal 32.5 g 30.2 g 3.0 g
25金	上海焼きそば	きゅうりともやしのごま風 パインケーキ	○	牛乳、豚肉、いか、 たまご、チーズ	むし中華めん、油、ごま油、 三温糖、ごま、さとう、 バター、小麦粉	にんにく、しょうが、干しいたけ、 だけのこ、にんじん、ねぎ、キャベツ、 チンゲン菜、もやし、きゅうり、レモン、 パイン缶	806 kcal 28.6 g 26.4 g 3.6 g
28月	ごはん	魚のマヨマスタード焼き じゃがいもきんぴら 冬瓜汁	○	牛乳、まだら、豚肉、かつお節	米、油、三温糖、 じゃがいも、ごま油	にんじん、ピーマン、干しいたけ、 とうがん、万能ねぎ	770 kcal 33.0 g 22.7 g 2.6 g
29火	冷やし肉うどん	じゃこサラダ 甘納豆入り蒸しパン	○	牛乳、豚肉、わかめ、 じゃこ、たまご	冷凍うどん、中ざら糖、油、 さとう、ごま、ごま油、 小麦粉、バター、甘納豆	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	817 kcal 30.5 g 22.6 g 3.4 g
30水	えびクリームライス	青菜のスープ かぼちゃのチーズ焼き	○	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、 えび、豚肉、チーズ	米、バター、油、 小麦粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、 パセリ、にんにく、ごまつな、チンゲン菜、 かぼちゃ、アスパラガス	825 kcal 28.6 g 27.5 g 3.1 g

◎ 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。

今月分	一日あたりの平均	805 kcal 30.6 g 26.5 g 3.2 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準		830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 g