

# 6月献立表



令和元年

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
3月	*オリ・バラ給食* フィリピン料理 ごはん	チキンアンドポ (フィリピン料理のチキン) シニガン (フィリピン料理のタンドゥス) フルーツヨーグルト	○	牛乳,鶏肉,豚肉,ヨーグルト	米,さといも	にんにく,たまねぎ,だいこん, トマト,レモン,さやいんげん, ほうれんそう,みかん缶, パイン缶,黄桃缶	875 kcal 37.3 g 27.9 g 3.5 g
4火	枝豆ごはん	鶏の塩焼き じゃがいものころ煮 かきたま汁	○	牛乳,塩さば,鶏肉, かつお節,こんぶ,豚肉, 豆腐,たまご,わかめ	米,油,じゃがいも, さとう,でん粉	えだまめ,ピーマン,ねぎ	855 kcal 43.0 g 28.5 g 3.4 g
5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, ひよこまめ,じゃこ	米,おおむぎ,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, きゅうり,キャベツ,メロン	903 kcal 27.3 g 28.6 g 2.6 g
6木	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,ごあじ	冷凍うどん,中さら糖, さとう,でん粉,油, 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, みょうろ,ごまつな,もやし	754 kcal 33.7 g 28.2 g 4.7 g
7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 バレンシアオレンジ	○	牛乳,ウィンナー, チーズ,豚肉	あしたばパン,黒砂糖パン, 油,じゃがいも, マカロニ,バター,小麦粉	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	809 kcal 28.4 g 30.3 g 3.2 g
10月	はちみつレモン トースト	パンパキンシチュー ごまつなサラダ	○	牛乳,鶏肉,ハム	ワトワパン,バター, はちみつ,油, 小麦粉,三温糖	レモン,たまねぎ,にんじん, しょうが,かぼちゃ,パセリ, ごまつな,もやし,コーン	807 kcal 27.6 g 33.4 g 3.5 g
11火	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,干ししいたけ,ごまつな, メロン	861 kcal 29.1 g 24.4 g 3.1 g
12水	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, たけのこ,白菜,もやし, 干ししいたけ,ねぎ,チンゲン菜, 小玉すいか	740 kcal 32.4 g 17.9 g 3.8 g
13木	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,おおむぎ,でん粉, 小麦粉,油,三温糖, ごま油,ごま	にんにく,にんじん,たまねぎ, しいたけ,万能ねぎ,しょうが, ねぎ,キャベツ,きゅうり	778 kcal 29.5 g 25.3 g 2.9 g
14金	豚キムチ丼	わかめスープ 角切りりんごゼリー	○	牛乳,豚肉,鶏肉, わかめ,寒天	米,おおむぎ,油,三温糖, でん粉,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, しょうが,ねぎ,りんごジュース, りんご缶	793 kcal 28.4 g 18.3 g 3.0 g
18火	*運動会予備日給食* 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,たまご,豆腐, かつお節,寒天, 牛乳,生クリーム	炒りパン,小麦粉,パン粉, パン粉,油,ごま油,さとう	キャベツ,にんじん,もやし, しょうが,ゴーヤ,もも缶	801 kcal 35.8 g 32.1 g 3.2 g
19水	豚すき丼	和風しらすサラダ 貝だくさん汁 冷凍みかん	○	牛乳,豚肉,豆腐, かつお節,鶏肉,しらす干し	米,おおむぎ,三温糖, 油,さとう	ごんにやく,にんじん,たまねぎ, もやし,ごまつな,だいこん, ねぎ,冷凍みかん,にんにく	822 kcal 31.8 g 23.0 g 3.4 g
20木	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	725 kcal 28.4 g 27.2 g 3.8 g
21金	梅じゃこごはん	いわしの南蛮漬 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,たまねぎ,赤とうがらし, もやし,ごまつな,にんじん	796 kcal 29.1 g 24.2 g 2.9 g
24月	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,ひよこまめ	むし中華めん,ごま油, 油,さとう,でん粉,三温糖	きゅうり,にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, 干ししいたけ,ねぎ,もやし,にら	804 kcal 33.8 g 20.9 g 3.5 g
25火	! 期末考査 ! 給食はありません。						
26水	! 期末考査 ! 給食はありません。						
27木	ガーリックトースト	ハンガリアンシチュー イタリアンサラダ	○	牛乳,チーズ,豚肉	ワトワパン,バター, 油,じゃがいも, 小麦粉,三温糖	にんにく,パセリ,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム缶, さやいんげん,キャベツ,ほうれんそう	808 kcal 27.5 g 36.9 g 3.5 g
28金	ひじきごはん	鮭の塩麹焼き 野菜の乾物あえ 田舎汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ, ひじき,鮭,かつお節, のり,豚肉,豆腐	米,おおむぎ,さとう, 油,塩こうじ,ごま油, ごま,じゃがいも	にんじん,ごぼう,干ししいたけ, ごんにやく,さやいんげん, ごまつな,もやし,ごんにやく, だいこん,ねぎ	763 kcal 38.9 g 19.1 g 3.0 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。
- ◎ 太字は旬の食材です。
- ◎ 斜字はせたがやそだちの食材を使用する予定です。

## お知らせ

6/27(木)のガーリックトーストに農業部が育てたにんにくを使います。給食に使えるぐらい収穫量が増えました。取り立てのフレッシュなにんにくを皆さんに味わって食べてほしいです。

- # 砧中初の試み
- # 無農薬
- # 栽培期間なんと8ヶ月!
- # 農業部の皆さんありがとう

今月分 一日あたりの平均

中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準

807 kcal  
32.0 g  
26.4 g  
3.4 g  
830 kcal  
30.0 g  
27.0 g  
2.5 g