

# 6月献立表

2024年 6月

大田区立貝塚中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 (Kcal)	
							たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 土	ごはん おかかふりかけ	お茶	鶏のから揚げ 彩り野菜の煮物 ほうれん草とコーンのリ-	かつお節(花かつお) 刻み昆布 鶏肉 鶏肉 削り節(だし)	米 白いりごま 砂糖 油 ごま油 でん粉 薄力粉 サラダ油 じゃが芋 ソイレプール	にんにく しょうが ごぼう 人参 筍 ごんにやく むぎ枝豆 玉ねぎ もやし ほうれんそう ホールコーン(缶)	793	
							※体育祭は弁当給食を提供【学校が準備します】	
3 月	体育祭 振替休業日							
4 火	通常授業 給食なし 【弁当をご持参ください】							
5 水	ごはん	○	生揚げのすきやき風煮 キャベツのお浸し すりおろしリンゴゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 削り節(だし) イナアガー(凝固剤)	米 麦 サラダ油 三温糖 ごま油 砂糖	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ もやし ほうれん草 しらたき さやいんげん キャベツ りんごジュース りんごソース	796	
							28.1	
6 木	チンジャオロース丼	○	白玉中華スープ 果物(バナナりんご 予定)	豚肉 牛乳 生わかめ	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 白いりごま 白玉団子	しょうが にんにく 筍 玉ねぎ ねぎ ビーマン 赤ビーマン 人参 白菜 えのきたけ もやし 果物(バナナりんご 予定)	806	
							28.2	
7 金	かてめし	○	ゼリーフライ 豆腐のすまし汁	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 高野豆腐 牛乳 豚肉 おから 鶏卵 調理用 牛乳 豆腐 生わかめ 削り節(だし)	米 サラダ油 砂糖 油 じゃが芋 薄力粉 ソフトパン粉	しょうが ごぼう 人参 さやいんげん 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ	802	
							埼玉県郷土料理 紹介献立	
10 月	いわしの蒲焼き丼	○	みょうがのすまし汁 あじさいゼリー	いわし 牛乳 豆腐(木綿豆腐) 生わかめ 削り節(だし) 粉寒天 カルピス	米 麦 油 でん粉 砂糖 いりごま	しょうが 人参 大根 えのきたけ 筍 みょうが ぶどうジュース	766	
							入梅献立	
11 火	キムチ炒飯	○	豆腐ナゲット あっさりスープ	豚肉 牛乳 豆腐 鶏肉 鶏卵	米 おおむぎ(押麦) ごま油 ソイレプール 砂糖 油 サラダ油 でん粉 ソフトパン粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 筍 干しいたけ ビーマン 白菜キムチ 小松菜 えのきたけ もやし 白菜	723	
							29.3	
12 水	タンドリー チキンカレー	○	キャロットサラダ	鶏肉 フレーンヨーグルト ミックスチーズ 牛乳	米 麦 砂糖 サラダ油 じゃが芋 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ しょうが 人参 ダイストマト(缶) セロリ きゅうりピクルス レーズン もやし きゅうり むぎ枝豆 キャベツ	849	
							25.5	
13 木	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き モロヘイヤの和風汁 果物(冷凍みかん 予定)	牛乳 豚肉 豆腐(木綿豆腐) 鶏卵 削り節(だし)	米 麦 油 砂糖 でん粉	しょうが 玉ねぎ もやし 人参 大根 えのきたけ ねぎ モロヘイヤ くだもの(冷凍みかん 予定)	809	
							32.0	
14 金	ツナドック	○	さっぱりポトフ ごまドレサラダ	ツナ缶(オイル) 牛乳 豚肉 ひよこ豆(乾) ウィナー	コッペパン サラダ油 マヨネーズ(卵不使用) じゃが芋 砂糖 油 ごま(ぬり) 白すりごま 白いりごま	玉ねぎ マッシュルーム(缶) にんにく しょうが 人参 キャベツ ブロッコリー セロリー もやし ホールコーン缶	737	
							29.3	
17 月	青大豆おこわ	○	おからコロッケ 冬瓜とわかめのすまし汁	青大豆 牛乳 豚肉 大豆 おから 鶏卵 豆腐(木綿豆腐) 生わかめ 削り節(だし)	米 三温糖 油 サラダ油 ソフトパン粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖	人参 玉ねぎ えのきたけ 筍 とうがん	774	
							26.4	
18 火	パンネアラピアータ	○	キャベツとコーンのサラダ ブルーベリーケーキ	豚肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳 調理用牛乳 鶏卵	パンネ オリーブ油 三温糖 砂糖 油 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム(缶) ダイストマト(缶) キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン缶 ブルーベリー レーズン	819	
							イタリア料理 紹介献立	
19 水	ごはん	○	魚のアーモンドがらめ 干草和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 モウカザメ 厚揚げ 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 砂糖 アーモンド ごま油	もやし 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ	816	
							35.4	
20 木	四川豆腐丼	○	中華サラダ 果物(さくらんぼ 予定)	豚肉 豆腐(木綿豆腐) 牛乳 油揚げ	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 三温糖 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 白菜 ねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり 果物(さくらんぼ 予定)	792	
							28.9	
21 金	チキンライス	○	チーズオムレツ 白菜スープ	鶏肉 牛乳 ベーコン ミックス 鶏卵 生クリーム	米 麦 ソイレプール サラダ油 じゃが芋 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム(缶) 白菜 グリーンピース もやし 小松菜 ほうれん草 しょうが えのき	741	
							29.2	
24 月	あぶたま丼	○	野菜のネギソース和え 果物(小玉すいか 予定)	油揚げ 鶏卵 削り節(だし) 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ 筍 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり 人参 キャベツ ホールコーン しょうが 果物(小玉すいか 予定)	809	
							29.4	
25 火	定期考査1日目 (給食なし)							
26 水	定期考査2日目 (給食なし)							
27 木	あんかけ焼きそば	○	ナムル バークドチーズケーキ	豚肉 うすら卵 むきえび いか 牛乳 フレーンヨーグルト 鶏卵 クリームチーズ 生クリーム	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 砂糖 でん粉 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 キャベツ きくらげ チンゲンツァイ 切干大根 小松菜 もやし レモン汁	837	
							定期考査3日目 (給食あり)	
28 金	ごはん	○	魚の韓国風焼き じゃこ入り和え物 お麩入りすまし汁	牛乳 鯖 ちりめんじゃこ 海藻ミックス 豆腐 生わかめ 削り節(だし)	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 砂糖 サラダ油 玉麩	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし 人参 ホールコーン缶 玉ねぎ 大根 しめじ	758	
							31.3	

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。