

# 6月の献立表



大田区立大森第一中学校  
校長 高橋 真弓

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
運動会の振替休業日	運動会予備日	牛乳 ごはん 赤魚のごまみそ焼き なめたけ和え のっぺい汁 黒糖豆乳プリン エネルギー 763 kcal たんぱく質 33.4 g 食塩相当量 2.4 g	牛乳 ピザトースト ハニーサラダ クリームスープ エネルギー 774 kcal たんぱく質 31.0 g 食塩相当量 3.2 g	牛乳 ツナピラフ コールスローサラダ BLTスープ コーヒーゼリー エネルギー 773 kcal たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g
	牛乳 カレーライス じゃこわかめサラダ 冷凍みかん エネルギー 833 kcal たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 2.5 g			
8日	9日	10日	11日	12日
牛乳 丸パン コロッケ ゆでキャベツ ABCパスタスープ エネルギー 787 kcal たんぱく質 29.3 g 食塩相当量 2.7 g	3年生 修学旅行	3年生 修学旅行	3年生 修学旅行	牛乳 ごまごはん 照焼きチキン 変わりきんぴら みそ汁 エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.3 g 食塩相当量 2.8 g
	牛乳 そぼろごはん 鮭の塩焼き けんちん汁 りんごゼリー エネルギー 771 kcal たんぱく質 36.2 g 食塩相当量 2.3 g	牛乳 ツナの和風スパゲティ ごまドレッシングサラダ ミルクくず餅 エネルギー 766 kcal たんぱく質 30.5 g 食塩相当量 2.8 g	牛乳 中華丼 中華風コンスープ 美生柑 エネルギー 767 kcal たんぱく質 29.2 g 食塩相当量 2.5 g	
15日	16日	17日	18日	19日
牛乳 豚肉と卵のチャーハン もやし中華サラダ 春雨スープ 冷凍みかん エネルギー 772 kcal たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 2.7 g	牛乳 こぎつねごはん 千草焼き みそ汁 水ようかん エネルギー 770 kcal たんぱく質 36.3 g 食塩相当量 2.9 g	牛乳 黒砂糖パン ホキのムニエル リヨネーズポテト ミネストローネ エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.2 g 食塩相当量 2.7 g	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 呉汁 エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.7 g 食塩相当量 2.4 g	牛乳 ジャージャー麺 豆腐と白菜のスープ メロン エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.2 g 食塩相当量 3.4 g
22日	23日	24日	25日	26日
牛乳 ごはん かつおのチリソース 炒合菜 豆腐とわかめのスープ エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.6 g 食塩相当量 2.3 g	牛乳 フレンチトースト ツナサラダ じゃがいもとベーコンのスープ ヨーグルト エネルギー 771 kcal たんぱく質 32.3 g 食塩相当量 3.1 g	定期考査	定期考査	定期考査
29日	30日			
牛乳 豆腐のカレー風味丼 ナムル にらたまスープ エネルギー 770 kcal たんぱく質 30.6 g 食塩相当量 2.6 g	牛乳 ごはん 白身魚のフライ ゆでキャベツ みそ汁 エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.5 g 食塩相当量 2.2 g			

❀お知らせ❀

◇行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。