



6月 献立表



2021年 6月

大田区立大森第七中学校

日	献立名	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	17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米、麦、油、バター	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、ピーマン	790 kcal
	ミネストローネ		ベーコン、大豆	オリーブ油、マカロニ	にんにく、セロリ、にんじん、しょうが、ホールトマト、キャベツ、パセリ	23.0 g
	ココアケーキ		鶏卵、牛乳	砂糖、無塩バター、油、チョコチップ、小麦粉		28.8 g
2 水	きつねうどん	○	鶏肉、油揚げ	うどん、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	748 kcal
	おかか和え		かつお節		キャベツ、もやし、小松菜、にんじん	33.8 g
	レバーとポテトの香味揚げ		豚レバー	油、じゃがいも、ごま、でん粉	にんにく、しょうが	26.3 g
3 木	ピビンパ★	○	豚肉、大豆	米、麦、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、小松菜、もやし、にんじん	805 kcal
	キムチスープ		豚肉、豆腐、みそ		しょうが、にんじん、白菜、えのきたけ、白菜キムチ、にら	31.6 g
	果物（パイナップル）				パイナップル	24.7 g
4 金	ごはん	○		米、麦		820 kcal
	かみかみ佃煮		ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布	ごま、砂糖		31.4 g
	肉じゃが		豚肉	油、つぎこん、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	21.3 g
7 月	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉、高野豆腐、みそ	米、麦、油、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、干し椎茸、たまねぎ、さやいんげん	757 kcal
	苺わかめのサラダ		苺わかめ	ごま油、ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	29.8 g
	みそ汁		油揚げ、みそ	さつまいも	大根、えのきたけ、小松菜	20.5 g
8 火	ホットドッグ	○	ウインナー	コッパパン、砂糖	キャベツ	805 kcal
	チキンポトフ		ベーコン、鶏肉	油、じゃがいも	セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	28.9 g
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶)、パイナップル(缶)、みかん(缶)	31.4 g
9 水	チャーハン	○	豚肉、鶏卵	米、麦、油	にんじん、ねぎ、干し椎茸、ピーマン	799 kcal
	ツナじゃがチーズ餃子		ツナ、チーズ	じゃがいも、Egg、フリマーズ、ぎょうざの皮、油		25.8 g
	春雨スープ		鶏肉	ほろさめ、ごま油	しょうが、にんじん、もやし、白菜、ねぎ、チンゲンツアイ	30.3 g
10 木	ごはん	○		米、麦		737 kcal
	鮭のねぎみそ焼き		鮭、みそ	砂糖	ねぎ	30.4 g
	和風サラダ		わかめ	油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ	22.5 g
11 金	けんちん汁	○	油揚げ、豆腐	ごま油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、大根、万能ねぎ	2.5 g
	ジャージャー麺		豚肉、大豆、みそ	中華麺、油、砂糖、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、もやし、きゅうり	834 kcal
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でん粉、油	しょうが	35.0 g
14 月	あじさいゼリー	○	粉寒天、乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	29.3 g
	梅わかめごはん		炊き込みわかめ	米、麦	刻み梅	748 kcal
	枝豆入り卵焼き		鶏肉、ひじき、鶏卵	油、砂糖	たまねぎ、干し椎茸、むき枝豆	32.0 g
15 火	ごま酢和え	○	ごま酢	ごま、砂糖、ごま油、ねりごま	キャベツ、小松菜、にんじん、もやし	24.1 g
	なめこのみそ汁		豆腐、みそ、わかめ		たまねぎ、大根、なめこ	2.8 g
	ツナのトマトクリームスパゲティ		ベーコン、ツナ、牛乳、生クリーム、粉チーズ	スパゲティ、油、オリーブ油、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ホールトマト	788 kcal
16 水	チーズ入りマゼンタサラダ	○	ダイスチーズ	じゃがいも、油、砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	28.5 g
	変わり麻婆豆腐丼		豚肉、みそ、大豆、高野豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、にら	785 kcal
	わかめスープ		鶏肉、わかめ	ごま	しょうが、にんじん、ホールコーン、もやし、ねぎ	32.0 g
17 木	果物（メロン）	○			メロン	23.7 g
	ごはん			米、麦		2.9 g
	あじフライ		あじ	小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉、油		786 kcal
18 金	からし和え	○			キャベツ、もやし、小松菜、にんじん	32.9 g
	呉汁		豆腐、大豆、豆乳、みそ	油、さつまいも	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ	20.6 g
	レモンシュガートースト			食パン、マーガリン、バター、砂糖	レモン	2.3 g
21 月	ポークビーンズ	○	豚肉、大豆	油、砂糖、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、マジッククリーム、トマトピューレ	772 kcal
	大根サラダ		ハム	ごま油、砂糖	大根、きゅうり、にんじん	29.8 g
						31.3 g
22 火	ごはん	○		米、麦		3.2 g
	魚のバーベキューソース		ホキ	でん粉、油、砂糖	りんご、レモン	755 kcal
	青のりポテト		青のり	じゃがいも		29.7 g
28 月	豚汁	○	豚肉、豆腐、みそ	油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、大根、しめじ、ねぎ	19.7 g
	クファージュシー★		豚肉、刻み昆布	米、麦、油、砂糖	にんじん、こねぎ	2.0 g
	もずく中華スープ		鶏肉、豆腐、もずく	でん粉	しょうが、にんじん、ねぎ、チンゲンツアイ	777 kcal
29 火	サターアランダギー★	○	鶏卵	砂糖、黒砂糖、小麦粉、油		24.3 g
	豚肉と青菜の中華丼		豚肉、うずらの卵	米、麦、油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、たけのこ、白菜、小松菜	23.3 g
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮、ごま油	しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンツアイ	770 kcal
30 水	果物（小玉すいか）	○			小玉すいか	28.9 g
	ナン			ナン		22.4 g
	キーマカレー		豚肉、大豆	油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん	2.7 g
29 火	パリパリポテトのサラダ	○				789 kcal
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	26.7 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	30.9 g
30 水	ごはん	○		米、麦		3.5 g
	さばのピリ辛焼き		さば	砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが	796 kcal
	野菜ののり和え		のり	砂糖	小松菜、もやし、にんじん、キャベツ	28.4 g
いなか汁	油揚げ、みそ	ごま油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、大根、しめじ、ねぎ	29.6 g		
					2.6 g	

※献立は学校行事や食材料の都合により、変更する場合があります。