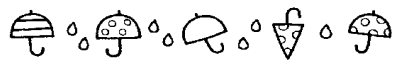




# 6月 予定献立表



大田区立大森第八中学校  
 校長: 大山 剛史  
 栄養士: 平松 秋生

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	キャロットライスのクリームソース		鶏肉, 鶏がら, 牛乳, 豆乳, むきえび, 生クリーム	精白米, 米粒麦, バター, サラダ油, 薄力粉	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	760 kcal
	じゃがいものバジル風味サラダ	○		じゃがいも, サラダ油	にんじん, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	25.1 g
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	26.8 g
2火	ご飯			精白米, 米粒麦		727 kcal
	豆腐シュウマイ	○	鶏肉, 絞り豆腐	しゅうまいの皮, ごま油, 上白糖, だん粉	しょうが, 干しいたけ, たまねぎ	27.8 g
	にらともやしのおひたし			ごま油, 三温糖	もやし, にんじん, にら	19.6 g
	中華風コーンスープ		鶏がら, 鶏卵	サラダ油, だん粉	にんじん, たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン, 小松菜	
3水	とりごぼうピラフ		鶏肉	精白米, 米粒麦, バター, サラダ油	にんにく, しょうが, にんじん, ごぼう, エリンギ, たまねぎ, 赤ピーマン, ピーマン	719 kcal
	鮭のパン粉焼き	○	生鮭	マヨネーズ, バター, パン粉		36.8 g
	レタススープ		ベーコン, 鶏がら	サラダ油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, レタス	24.5 g
4木	ご飯			精白米, 米粒麦		733 kcal
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	だん粉, 薄力粉, 揚げ油, 三温糖, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ	28.9 g
	磯和え	○	きざみのり, かつお節		ほうれんそう, はくさい	24.0 g
	さつま汁		鶏肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	こんにゃく, さつまいも	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, しょうが	
5金	ソースチキンカツ丼		鶏肉, 鶏卵, 白みそ	精白米, 米粒麦, 薄力粉, パン粉, パン粉, 揚げ油, 上白糖	キャベツ	806 kcal
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	だん粉	干しいたけ, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	28.1 g
	りんごゼリー	○	粉寒天	上白糖	りんごジュース	26.7 g
9火	カレーミートドッグ		鶏肉, レンズまめ, ピザ用チーズ	ショートニング/パン, サラダ油, 薄力粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	717 kcal
	野菜スープ	○	豚肉, 鶏がら	サラダ油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ホールコーン, キャベツ, パセリ	32.7 g
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	31.8 g
10水	いわしの蒲焼き丼		まいわし	精白米, 米粒麦, だん粉, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, 白いりごま	しょうが	748 kcal
	大根の梅おかか和え		かつお節	上白糖, ごま油	だいこん, きゅうり, 練り梅	30.2 g
	みそ汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	ねぎ, みょうが	23.5 g
11木	キムチチャーハン		豚肉, 鶏卵	精白米, 米粒麦, サラダ油	にんじん, 白菜キムチ, ピーマン	750 kcal
	ぱりぱりひじき	○	ほしひじき, ダイスチーズ	サラダ油, 三温糖, 白いりごま, 春巻きの皮, 揚げ油	干しいたけ	28.3 g
	わかめスープ		鶏がら, 木綿豆腐, 生わかめ	白いりごま	にんじん, たまねぎ, ねぎ	27.5 g
12金	ツナときのこの和風おろしスパゲッティ		ツナ, きざみのり	スパゲッティ, サラダ油, 上白糖	たまねぎ, しめじ, えのきたけ, エリンギ, だいこん, 万能ねぎ	737 kcal
	枝豆サラダ	○		じゃがいも, 上白糖, 練りごま, ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, えだまめ	26.8 g
	キャロットケーキ		鶏卵	上白糖, 黒砂糖, オリーブ油, サラダ油, 薄力粉	にんじん	29.2 g
15月	ご飯			精白米, 米粒麦		776 kcal
	白身魚と高野豆腐の甘酢あん	○	バス, 凍り豆腐	だん粉, 揚げ油, じゃがいも, サラダ油, 三温糖	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ピーマン	33.0 g
	なめこ汁		絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ		なめこ, ねぎ	23.5 g
16火	ホイコーロー丼		豚肉, 赤みそ	精白米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖, だん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, たまねぎ, キャベツ, ピーマン	719 kcal
	豆腐の変わりスープ	○	鶏がら, 鶏肉, 木綿豆腐, 鶏卵	だん粉, ごま油	干しいたけ, たまねぎ, にんじん, 小松菜	29.2 g
	あじさいゼリー		粉寒天, 乳酸菌飲料	上白糖	ぶどうジュース	21.1 g
17水	セサミトースト		胚芽食パン, マーガリン, はちみつ, 三温糖, 白すりごま, 白いりごま			724 kcal
	ポテトニョッキのトマト煮	○	豚肉, 鶏がら	サラダ油, じゃがいも, 強力粉, オリーブ油	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホールトマト	26.5 g
	もやしのカレードレッシング			サラダ油, 上白糖	にんじん, もやし, きゅうり	29.2 g
18木	あじのそぼろ丼		鶏肉, 鮭, 鶏卵	精白米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖	しょうが, ねぎ, にんじん, ごぼう, さやいんげん	781 kcal
	呉汁	○	鶏肉, 大豆, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 豆乳	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, ねぎ	37.5 g
	果物(メロン)				メロン	24.5 g
19金	バターライス			精白米, 米粒麦, バター		751 kcal
	ハンバーグ ラタトゥイユ添え	○	豚肉, 鶏肉, 絞り豆腐, 牛乳, 鶏卵, ベーコン	パン粉, オリーブ油	たまねぎ, にんにく, スクッパニ, なす, ヒーマン, 黄ピーマン, ホールトマト	30.0 g
	クリームコーンスープ		鶏肉, 鶏がら, 牛乳	バター, コーンスターチ	にんじん, たまねぎ, クリームコーン	25.2 g
22月	タコライス		豚肉, 大豆, ダイスチーズ	精白米, 米粒麦, オリーブ油	にんにく, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン	757 kcal
	にんじんシリシリ		ツナ, 鶏卵, かつお節	ごま油	にんじん, もやし	31.1 g
	果物(パイナップル)	○			パイナップル	25.3 g
25木	担々麺		豚肉, 鶏がら, 豚骨	ごま油, 練りごま, 白すりごま, 中華めん	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, キャベツ, もやし, ねぎ, チンゲンサイ	708 kcal
	青のりビーンズ	○	大豆, 青のり	揚げ油, じゃがいも		32.2 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	30.3 g
26金	ご飯			精白米, 米粒麦		740 kcal
	鶏の梅風味唐揚げ	○	鶏肉	だん粉, 揚げ油	梅干し	27.2 g
	小松菜のごま和え			白すりごま, 上白糖	にんじん, もやし, 小松菜	28.8 g
	すまし汁		木綿豆腐, カットわかめ		にんじん, えのきたけ	
29月	パンパン			パンパン		726 kcal
	トマトとチーズのオムレツ	○	ベーコン, 鶏卵, 牛乳, 粉チーズ, 生クリーム, ダイスチーズ	サラダ油	たまねぎ, トマト, パセリ	30.3 g
	和風ドレッシングサラダ			上白糖, ごま油, サラダ油	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	33.9 g
ポテトポタージュ		鶏がら, 牛乳, 生クリーム	バター, じゃがいも, 米粉	たまねぎ		
30火	夏越かき揚げ丼		ほしひじき, 大豆, 鶏卵	精白米, 七穀米, さつまいも, だん粉, 薄力粉, 揚げ油	たまねぎ, にんじん, igaうり, しょうが, だいこん	765 kcal
	ごま酢和え	○	カットわかめ	白いりごま, 上白糖	もやし, にんじん, きゅうり	23.3 g
	吉野汁		鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐	くずでん粉	にんじん, だいこん, ねぎ, 糸みつば	23.0 g