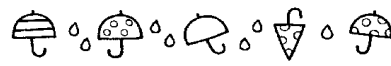


6月 予定献立表



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	1人分 たんぱく質 脂質
3 火	カレーミートドッグ	運動会 予備日	鶏ひき肉,ピザ用チーズ	ショートニング バン,サラダ油,薄力粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	706 kcal
	野菜スープ		豚肉もも,鶏がら	サラダ油	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,キャベツ,パセリ	30.9 g
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	31.4 g
4 水	大豆とじゃこの甘辛ごはん	歯と口の健康習慣 ～カミカミ献立～	大豆,ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,揚げ油,でん粉,さつまいも,砂糖,いりごま		816 kcal
	切り干し大根の卵焼き		豚肉,脱脂粉乳,鶏卵	サラダ油,砂糖	にんじん,切り干し大根,万能ねぎ	34.5 g
	白玉団子汁		鶏肉	冷凍白玉	だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ,小松菜	26.4 g
5 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,はくさい,キムチ漬,ピーマン	775 kcal
	ぱりぱりひじき		めひじき,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	29.1 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	28.4 g
6 金	キャロットライスのクリームソース		鶏肉,鶏がら,牛乳,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	741 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,バジル,たまねぎ	24.7 g
	果物(メロン)				メロン	25.8 g
9 月	ホイコーロー丼		豚肉,赤みそ	精白米,米粒麦,サラダ油,砂糖,でん粉	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	774 kcal
	きのこ豆腐のスープ		鶏がら,鶏肉,絹ごし豆腐	でん粉	にんじん,干しいたけ,えのきたけ,しめじ,小松菜	29.7 g
	マンゴープリン		粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖	マンゴーピューレ	25.9 g
10 火	ぶどうパン	世界の料理 ～ギリシャ～		ぶどうパン		858 kcal
	ムサカ		豚肉,牛乳,ピザ用チーズ	サラダ油,薄力粉,じゃがいも,揚げ油,バター	にんにく,たまねぎ,トマトピューレ,なす	33.9 g
	ホリアティキサラダ		ダイスチーズ	オリーブ油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,黄ピーマン,たまねぎ,レモン汁	39.7 g
11 水	いわしの蒲焼き丼	行事食 ～入梅～	いわし	精白米,米粒麦,でん粉,薄力粉,揚げ油,砂糖,いりごま	しょうが汁	729 kcal
	大根の梅おかか和え		かつお節	砂糖,ごま油	だいこん,きゅうり,練り梅	28.3 g
	みょうがのみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	ねぎ,みょうが	22.6 g
12 木	ご飯			精白米,米粒麦		719 kcal
	鯖のピリ辛焼き		鯖	砂糖,ごま油	にんにく,しょうが	33.0 g
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	23.1 g
13 金	参鶏湯風スープ		鶏がら,鶏肉	精白米	にんにく,にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが	
	ツナとトマトのスパゲティ		ベーコン,ツナ缶,粉チーズ	スパゲッティ,サラダ油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,トマトピューレ	831 kcal
	コーンサラダ			サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	28.2 g
16 月	キャロットケーキ		鶏卵	砂糖,黒砂糖,オリーブ油,サラダ油,薄力粉	にんじん	34.1 g
	ご飯			精白米,米粒麦		801 kcal
	鱈と高野豆腐の甘酢あん		たら,高野豆腐	でん粉,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	30.3 g
17 火	なめこ汁		絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ		なめこ,ねぎ	22.6 g
	あじさいゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	
	チンジャオロースー焼きそば		豚肉,鶏がら	蒸し中華麺,サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,たまねぎ,もやし,ピーマン,赤ピーマン	782 kcal
18 水	じゃがいものピリ辛サラダ			じゃがいも,サラダ油,白ねりごま,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり	31.9 g
	果物(小玉すいか)				小玉すいか	23.3 g
	バターライス			精白米,米粒麦,バター		752 kcal
19 木	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	生パン粉,オリーブ油	たまねぎ,にんにく,ズッキーニ,なす,ピーマン,黄ピーマン,ホールトマト	30.7 g
	クリームコンスープ		鶏肉,鶏がら,牛乳	バター,コンスターチ	にんじん,たまねぎ,クリームコーン	24.3 g
	梅わかごはん		わかめ	精白米,米粒麦	刻み梅	702 kcal
20 金	松風焼き		鶏肉,鶏卵,白みそ	生パン粉,砂糖,白いりごま	しょうが,ねぎ	33.0 g
	辛子和え				にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	19.7 g
	沢煮椀		豚肉,油揚げ	でん粉	干しいたけ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
23 月	きなこトースト	行事食 ～沖縄慰霊の日～	きな粉	胚芽食パン,ソフトマーガリン,はちみつ,砂糖		758 kcal
	ポテトニョッキのトマト煮		豚肉もも,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,トマトピューレ,ホールトマト	28.3 g
	もやしのカレードレッシング			サラダ油,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり	28.6 g
26 木	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,にんじん,キャベツ,ホールコーン	712 kcal
	もずく汁		沖縄もずく	白いりごま,ごま油	にんじん,たけのこ,ねぎ	27.6 g
	果物(パイナップル)				パイナップル	22.0 g
27 金	カレーうどん		豚肉	冷凍うどん,でん粉	たまねぎ,にんじん,ねぎ,小松菜	706 kcal
	海藻入リツナサラダ		めひじき,カットわかめ,ツナ缶	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが汁	29.1 g
	豆乳チーズケーキ		鶏卵,クリームチーズ,プレーンヨーグルト,豆乳	砂糖,薄力粉	レモン汁	27.5 g
30 月	豆入りひじきごはん	行事食 ～夏越の祓～	鶏肉,めひじき,油揚げ,大豆	精白米,もち米,サラダ油,つきこんにやく,砂糖	ごぼう,にんじん,干しいたけ	722 kcal
	小魚のピリ辛揚げ		まあじ	揚げ油,でん粉,砂糖,白いりごま	しょうが汁	34.5 g
	わかたま汁		豚肉,絹ごし豆腐,鶏卵,カットわかめ	でん粉	にんじん,たまねぎ	27.3 g
30 月	夏越かき揚げ丼		めひじき,大豆,鶏卵	精白米,七穀米,さつまいも,でん粉,薄力粉,揚げ油	たまねぎ,にんじん,にがうり,しょうが,だいこん	819 kcal
	ごま酢和え		カットわかめ	白いりごま,砂糖	もやし,にんじん,きゅうり	25.1 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	23.7 g