

6月献立表

中野区立第七中学校 全20回

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				からだの調子を整える
1	土	ガーリックライス		ローストチキン スパゲッティソース カレーポテト 野菜ソテー ミニトマト	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 油 じゃがいも スパゲッティ	にんにく たまねぎ しめじ もやし キャベツ ピーマン ミニトマト	758	14.5	26.2
		運動会お弁当								
4	火	ターメリックライス		豆腐入りドライカレー じゃこ入りカラフルサラダ 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 パター 油 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトビュレ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	768	12.8	25.9
5	水	ミルクパンコッペ		スペイン風オムレツ コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳 ベーコン 卵	ミルクパン 油 パター じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン キャベツ 人参 りんご クリームコーン コーン パセリ	753	15.2	33.0
6	木	ご飯		つくねハンバーグおろしソース 野菜のごま和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 味噌 だし 削り節 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 ごま	ねぎ 生姜 大根 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ	727	15.2	25.0
7	金	ご飯		アジフライ 小松菜とえのき茸のお浸し 根菜汁	牛乳 あじ 卵 だし削り節 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	小松菜 えのきたけ ごぼう 人参 大根 ねぎ	772	14.0	25.4
10	月	新生姜ご飯		魚の味噌ソースかけ 磯浸し 具だくさん汁	だし昆布 牛乳 さば 味噌 のり だし削り節 豚肉	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 大根 しめじ ねぎ	742	14.6	22.2
11	火	スパ、ボンゴレ トマトソース		チキンサラダ あずきスコーン	ベーコン あさり チーズ 牛乳 鶏肉 ヨーグルト あずき 卵	スパゲッティ 油 パター 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト トマトビュレ パセリ キャベツ きゅうり	849	14.0	30.1
12	水	ガーリックライス		鶏肉のディアブル コロコロベジタブル 卵スープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ 豆腐	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉	にんにく 大根 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ りんご ねぎ 小松菜	797	16.1	29.5
13	木	ご飯		ニラ入り麻婆豆腐 華風きゅうり じゃが芋とピーマンの千切り炒め	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 たら ねぎ きゅうり ピーマン	787	15.3	26.4
		かみかみ献立								
14	金	昆布ご飯		わかさぎの天ぷら 切干し大根と青菜の和え物 味噌汁	だし削り節 鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 わかさぎ 卵 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ キャベツ	722	14.5	23.8
17	月	ハニートースト		チリコンカン 粉ふき芋 スティック野菜	牛乳 豚挽き肉 いんげんまめ	食パン マーガリン はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト トマトビュレ 大根 きゅうり	714	14.9	32.3
18	火	カレーピラフ		魚のムニエル 野菜いろいろピクルス風 じゃが芋とベーコンスープ	鶏肉 牛乳 鮭 ベーコン	米 パター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ピーマン きゅうり セロリー 大根 キャベツ 小松菜	732	16.0	24.7
19	水	五目うどん		和風ツナサラダ 黒砂糖蒸しパン	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 まぐろ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	人参 大根 筍 ねぎ キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	758	14.3	23.4
20	木	ご飯		親子煮 もやしと青菜のお浸し 茄子の味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 かつお節 油揚げ 味噌	米 砂糖	玉ねぎ みつば もやし 小松菜 人参 茄子 さやいんげん	759	16.1	26.3
21	金	ご飯		ひよんりん鶏 中華サラダ ウースタン	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖	大根 人参 きゅうり 筍 ねぎ チンゲンサイ	772	14.7	31.6
24	月	梅若ご飯		鯖のごま味噌焼き 野菜のおかか和え けんちん汁	わかめ 牛乳 鯖 味噌 かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	梅漬け 生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根	743	16.2	24.2
25	火	フレンチトースト		トマトシチュー クルトン入り茹で野菜 ジュシーフルーツ	卵 牛乳 鶏肉	食パン 砂糖 パター 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトビュレ グリンピース キャベツ きゅうり ジューシーフルーツ	729	13.7	31.1
26	水	ご飯		いかのから揚げ野菜あんかけ オクラのおかか醤油かけ 具だくさん味噌汁	牛乳 いか だし削り節 かつお節 だし煮干 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ 筍 もやし えのきたけ 椎茸 オクラ 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	737	13.1	21.4
27	木	八宝麺		じゃこ入り茹で野菜 じゃが芋のチーズ焼き	豚肉 うずら卵 海老 いか 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	油 中華めん 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	685	17.1	29.0
28	金	ご飯		ピーマンの肉詰め焼き コーン入り野菜のドレッシングかけ すまし汁	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ だし削り節 豆腐 わかめ	米 油 パン粉 砂糖 ごま油 ぶ	ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり キャベツ コーン 大根 筍 ねぎ	760	14.3	27.9

献立は食材等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	753	14.8	27.0	381	114	3.4	3.7	284	0.42	0.6	37	2.8	7.7