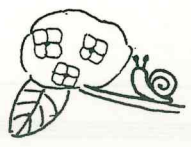




6月



# 6月献立表

中野区立第七中学校

給食回数 22回

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %
		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	木	ご飯	ツナニラ玉 かぶときゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 まぐろ(油漬) 卵 油揚げ だし削り節 味噌	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 じゃがいも	椎茸 なら かぶ きゅうり かぶ(葉) 生姜 人参 大根	813	16.0	29.0
2	金	ツナカレー ピラフ	魚のバーベキューソース 豆と野菜のマリネ 野菜スープ	まぐろ 牛乳 メルルーサ 大豆 豆腐	米 バター 油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース(冷凍) りんご レモン 枝豆(冷凍) ごぼう きゅうり ビーマン 小松菜	757	19.2	27.7
3	土	わかめ ごはん	から揚げ ミニたまご焼き もやしの和え物 ミニトマト さやえんどう 冷凍みかん	コーヒー牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 わかめ	米 大麦 でん粉 油 砂糖	にんにく しょうが もやし にんじん 枝豆(冷凍) ミニトマト さやえんどう みかん	804	15.0	23.8
6	火	焼きうどん	焼きおにぎり(味噌だれ) じゃこ入り大根サラダ	豚肉 かつお節 牛乳 味噌 ちりめんじゃこ わかめ	油 うどん 米 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 椎茸 さやえんどう 大根 キャベツ	831	13.9	24.0
7	水	ご飯	八宝菜 小魚と大豆のかりかり揚げ カットトマト	牛乳 豚肉 うずら卵 海老 いか 大豆 田作り	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	筍 人参 玉ねぎ キャベツ も やし きくらげ さやえんどう トマ ト	794	17.4	23.2
8	木	ご飯	ニラ入り麻婆豆腐 もやしの中華サラダ	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 椎茸 にら ねぎ もやし キャベツ	767	17.0	26.0
9	金	梅若ご飯	ししゃもの磯辺揚げ いんげんと豚肉の炒め物 味噌汁	わかめ 牛乳 ししゃも 卵 青のり 豚肉 だし煮干 油揚げ 味噌	米 大麦 小麦粉 油 じゃがいも	梅漬け さやいんげん 人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	811	14.6	29.1
12	月	黒砂糖コッ ペパン	ポテトグラタン そら豆の塩茹で 野菜スープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ そら豆 セロリー キャベツ 人参 小松菜	782	15.9	30.5
13	火	ご飯	ビーマンの肉詰め焼き 野菜のごま和え かきたま汁	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ だし削り節 豆腐	米 油 パン粉 ごま 砂糖 でん粉	ビーマン 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ もやし ねぎ 小松菜	833	16.6	29.8
14	水	ご飯	鯛の生姜煮 茹で野菜 こんにゃくのピリ辛炒め 具沢山すまし汁	牛乳 いわし だし削り節 豆腐 蒸しわかまぼこ わかめ	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく	生姜 ねぎ もやし 人参 きゅうり コーン缶 筍 えのきたけ ほうれん草	738	16.6	22.1
15	木	スパゲッ ティ ミートソース	ベイクドチーズポテト フルーツ入り茹で野菜	豚挽き肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 トマトペースト トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり みかん	803	14.9	30.0
16	金	ご飯	アジフライ わかめ入り茹で野菜 ミニトマト 味噌汁	牛乳 あじ 卵 わかめ だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	人参 もやし ミニトマト キャベツ 大根	841	16.0	25.5
19	月	二色サンド	じゃが芋のオランダ煮 ツナ入り野菜	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ まぐろ(油漬)	食パン ジャム 黒砂糖パン マーガリン 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり りんご	756	13.9	32.0
20	火	かやくご飯	いかのから揚げ野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか だし削り節 大豆 昆布 味噌	米 砂糖 こんにゃく でん粉 油	椎茸 人参 グリーンピース(冷凍) 玉ねぎ 筍 もやし えのきたけ 大根 小松菜	783	17.4	23.7
21	水	チャンポン	マールーカオ 中華サラダ	豚肉 いか なたとうずら卵 牛乳 エバミルク 卵	中華めん 油 ごま油 小麦粉 でん粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ なら 大根 きゅうり	860	14.1	28.2
22	木	ミルクパン	タンダーチキン じゃが芋とコーンバター マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	ミルクパン バター じゃがいも 油 マカロニ	玉ねぎ にんにく 生姜 トマトペースト コーン缶 人参 キャベツ しめじ 小松菜	768	17.0	33.5
23	金	ご飯	生揚げの中華煮 チンゲンサイのお浸し りんごゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉 海老 かつお節 アガー	米 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく とうがらし 生姜 筍 人参 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう チンゲンサイ りんご	841	15.7	27.7
26	月	新生姜ご飯	魚の妻も焼き 野菜のおかか和え けんちん汁	だし昆布 牛乳 鮭 味噌 かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	768	18.9	21.2
27	火	三色ピラフ	洋風卵焼き ガーリックポテト コンソメスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム ベーコン	米 バター 油 じゃがいも	人参 コーン缶 さやいんげん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく 大根 セロリー キャベツ	764	14.1	26.2
28	水	高菜スパ ゲッティ	ボン・デ・ケージョ シーフード茹で野菜	鶏肉 しらす干し わかめ 牛乳 チーズ いか 海老	スパゲッティ 油 ごま ごま油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂 糖	人参 しめじ 高菜漬 枝豆(冷凍) にんにく レモン キャベツ きゅうり	766	17.3	22.7
29	木	じゃこ入り チャーハン	しゅうまい きゅうりと春雨のピリ辛 チンゲンサイとしめじのスープ	ちりめんじゃこ 卵 なた 牛乳 豚挽き肉 鶏肉	米 大麦 油 しゅうまいの皮 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油	ねぎ 生姜 椎茸 筍 玉ねぎ きゅうり 人参 しめじ チンゲンサイ	831	16.1	26.5
30	金	バジル トースト	ハンガリアンシュ ーベーズサラダ 白玉ポンチ	牛乳 豚肉 チーズ ひよこまめ	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ト マトジュース パセリ キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) 甘夏みかん(缶) もも(缶)	847	14.3	34.8

※学校行事、食材の仕入れなどにより、献立を変更する場合があります。  
※中華麺は、そばと同じ製造ラインで作られています。

平均 794 16.1 26.8  
kcal % %

6月が旬の食材 あじ、グリーンピース、グリーンアスパラ、新じゃがいも  
季節の料理 そら豆、新生姜、さやえんどう、甘夏みかん  
新生姜ごはん、アジフライ、そら豆の塩茹で

6月3日は運動会です。今までの練習の成果を十分に発揮するためには  
朝ごはんをしっかり食べてくることが一番大切です！  
「時間がなくて食べられない！」ということがないように、気をつけましょう♪

### 給食の盛り付けのポイント

ごはん: あらかじめ人数分に分けておくと、残りなく盛りつけられます。  
野菜: ドレッシングが下に溜まっているので、よく混ぜてから盛りましょう。  
汁物: 具が沈んでいるので、よく混ぜてから盛りましょう。