

# 6月のこんだて

令和元年6月  
文京区立本郷台中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 食塩相当量
3月	こぎつね寿司	○	野菜と高野豆腐の煮物 むらくも汁 あじさいゼリー	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, のり, 高野豆腐, 豆腐, ★たまご, 粉寒天, 乳酸菌飲料	米, 砂糖, ごま, じゃがいも	にんじん, みつば, だいこん, こんにやく, さやいんげん, 玉ねぎ, こまつな, ぶどう濃縮還元ジュース	833 kcal 32.1 g 25.0 g 3.0 g
4火	鶏南蛮うどん	○	じゃこおひたし 手作りカステラ	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ちりめんじゃこ, ★たまご, 牛乳	★冷凍細うどん, でんぶ ん, 砂糖, ごま油, ★小麦粉, グラニュー糖, はちみつ, 油, バター, 白ざら糖	にんじん, ぶなしめじ, 長 ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	838 kcal 31.5 g 30.9 g 3.9 g
5水	ポテトパン	○	豆のサラダ 洋風たまごスープ くだもの	牛乳, ベーコン, チーズ, 大豆, いんげんまめ, 鶏肉, ★たまご	★コッペパン, 油, じゃがいも, 砂糖, でんぶ	玉ねぎ, ホールコーン, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, 冷凍みかん	771 kcal 33.0 g 32.6 g 3.8 g
6木	麦ご飯	○	魚の照り焼き 干草おひたし 玉葱とじゃがいものみそ汁	牛乳, 鮭, 油揚げ, 生わかめ, みそ	米, 押麦, 砂糖, 油, ごま, じゃがいも	しょうが, にんじん, 糸こ んにやく, こまつな, 玉ねぎ, 長ねぎ	775 kcal 32.2 g 24.2 g 2.4 g
7金	ドライカレー	○	スティックサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 大豆	米, バター, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉 ねぎ, ごぼう, ピーマン, レーズ ン, ホールトマト, きゅうり, だい こん, にんじん, レモン, 美生柑	844 kcal 30.0 g 26.0 g 1.8 g
8土	麻婆丼	○	海藻サラダ アップルゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆腐, み そ, みそ, 海草ミックス, ひじき, 粉寒天	米, 油, 砂糖, でんぶ, ご ま油	にんにく, しょうが, 長ね ぎ, ぶなしめじ, キャベツ, ホールコーン, りんご 濃縮還元ジュース	865 kcal 33.8 g 26.3 g 3.2 g
11火	ごまご飯	○	酢豚 大根ときゅうりの華風漬け	牛乳, 豚肉	米, ごま, 油, じゃがいも, でんぶ, 砂糖	しょうが, にんじん, ぶなし めじ, 玉ねぎ, ピーマ ン, 赤ピーマン, だいこ ん, きゅうり	859 kcal 25.6 g 27.1 g 2.8 g
12水	焼きピロシキ	○	ボルシチ くだもの	牛乳, 豚肉, ★うずら卵, ベーコン	★ミルクパン, 油, ★パン 粉, ★小麦粉, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, ぶなし めじ, セロリー, しょう が, にんにく, キャベツ, ト マトジュース, パセリ, メロン	816 kcal 33.5 g 30.8 g 2.8 g
13木	味噌ラーメン	○	南蛮和え キャロットカップケーキ	牛乳, 豚肉, みそ, わかめ, ★たまご, 牛乳	★冷凍ラーメン, 油, ご ま, 砂糖, ★小麦粉, バ ター, ★アーモンド	にんにく, しょうが, 長ね ぎ, にんじん, エリンギ, もやし, キャベツ, こまつな, ホールコーン, きゅうり, オレンジ濃縮 還元ジュース	825 kcal 34.7 g 28.4 g 3.9 g
14金	ご飯	○	魚の七味焼き 切干大根の含め煮 具だくさんみそ汁	牛乳, ぶり, 油揚げ, 豆腐, みそ	米, 砂糖, ごま油, ごま, 米 油, ごま, じゃがいも	にんにく, 長ねぎ, にんじ ん, 切干しいたけ, 糸こ んにやく, こまつな, だい こん	885 kcal 37.5 g 32.2 g 2.2 g
17月	中華丼	○	にらたまスープ くだもの	牛乳, いか, むきえび, 豚 肉, ★うずら卵, 鶏肉, 豆 腐, ★たまご	米, 押麦, でんぶ, 油	しょうが, 長ねぎ, 玉ね ぎ, エリンギ, にんじん, こまつな, はくさい, に ら, さくらんぼ	816 kcal 35.9 g 23.3 g 3.0 g
18火	ピザトースト	○	ベーコンとキャベツのミルクスープ くだもの	牛乳, ベーコン, ツナ, チーズ, 鶏肉, 牛乳	★食パン, 油, じゃがいも も, 生クリーム, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじ ん, ホールトマト, ピーマ ン, キャベツ, セロリー, パセリ, メロン	798 kcal 33.8 g 34.3 g 3.6 g
19水	ご飯	○	ささみの揚げ物レンかけ ひじき入り変わりひたし けんちん汁	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚 げ, 豚肉, 豆腐	米, でんぶ, 油, 砂糖, ご ま, じゃがいも	レモン, パセリ, キャベ ツ, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	824 kcal 35.7 g 23.2 g 2.4 g
20木	きのこクリームパゲティ	○	マセドアンサラダ くだもの	牛乳, 鶏肉, ベーコン, む きえび, 牛乳, チーズ	★スパゲティ, 油, ★小麦 粉, バター, じゃがいも, 砂糖	セロリー, 玉ねぎ, ぶなし めじ, えのきたけ, にんじん, ブロッコリー, きゅうり, ホー ルコーン, デラウエア	848 kcal 33.1 g 29.6 g 2.4 g
21金	ご飯	○	日本茶 さばのごぼう照り焼き 人参と玉ねぎとジャコのみそ汁 卵の花汁	さば, ちりめんじゃこ, 鶏 肉, 生揚げ, おから, みそ	米, 砂糖, でんぶ, 油, じゃがいも, ごま	ごぼう, にんじん, 玉ね ぎ, さやいんげん, ぶなし めじ, えのきたけ, 長ね ぎ, 小松菜	826 kcal 30.3 g 30.8 g 2.4 g
24月	梅ちりめんご飯	○	ハタハタのから揚げ きのこ野菜のおひたし 根菜のごま豚汁	牛乳, ちりめんじゃこ, は たはた, 豚肉, 油揚げ, み そ	米, ごま, でんぶ, 油, 砂 糖, じゃがいも	梅干し, しょうが, こまつ な, にんじん, もやし, え のきたけ, ぶなしめじ, ま いたけ, だいこん, 長ねぎ	807 kcal 28.8 g 27.2 g 3.7 g
27木	エビクリームライス	○	アーモンド入りサラダ くだもの	牛乳, 鶏肉, 牛乳, むきえ び, チーズ	米, バター, 油, ★小麦粉, 生クリーム, ★アーモン ド, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ぶなし めじ, パセリ, キャベツ, きゅうり, 小玉すいか	879 kcal 31.7 g 32.6 g 2.9 g
28金	チキンライス	○	スイス風カツ マスタードサラダ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, プロセ スチーズ	米, バター, 米, ★小麦粉, ★パン粉	玉ねぎ, にんじん, エリン ギ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	847 kcal 31.3 g 34.7 g 2.9 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

830 kcal
30.0 g
27.7 g
2.5 g

## ～ 今月の献立から ～

○ 8日(土)の“運動会”は、給食がありません。

また、8日(土)が雨天で延期になった場合、11日(火)の給食が10日(月)に変更になります。

○ 21日(金)は、学期に一度の『和食の日給食』です。日本料理「賛否両論」店主 笠原将弘氏が平成29年度・30年度に考案された献立の中から選択した給食です。

○ 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、さまざまな国の紹介と料理を出していきます。