



# 6月のこんだて

平成29年6月

文京区立本郷台中学校

日	曜日	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主食	主菜・副菜・デザート	牛乳	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	鶏南蛮うどん	じゃこおひたし 手作りカステラ	○	鶏肉 油揚げ たまご 牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍うどん でん粉 砂糖 小麦粉 白ざら糖 はちみつ ごま油 油 バター	にんじん こまつな しめじ 長ねぎ キャベツ もやし	826 Kcal 30.2 g 29.9 g 4.3 g
2	金	セサミトースト	ビーンズスープ カリカリベーコンサラダ	○	ベーコン 鶏肉 白いんげんまめ(乾) 牛乳	食パン はちみつ じゃがいも バター ねりごま すりごま 油	にんじん ホールトマト パセリ 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	740 Kcal 27.4 g 31.8 g 3.5 g
3	土	麻婆丼	海藻サラダ くだもの	○	豚ひき肉 大豆 赤みそ 木綿豆腐 海藻ミックス 八丁みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ しめじ キャベツ ホールコーン 美生柑	827 Kcal 34.3 g 24.6 g 3.3 g
6	火	麦ごまご飯	肉じゃが みそ汁	○	豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳 生わかめ	米 系こんにやく 砂糖 じゃがいも 白ごま 油 押し麦	にんじん さやいんげん 玉葱 だいこん 長ねぎ	789 Kcal 29.7 g 20.1 g 3.1 g
7	水	セルフコロッケ サンド	野菜ソテー 洋風たまごスープ	○	白いんげんまめ(乾) たまご ベーコン 鶏肉 牛乳 豚ひき肉	丸パン じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉(乾燥) でん粉 油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ もやし	803 Kcal 33.5 g 30.5 g 3.5 g
8	木	ご飯	魚の生姜煮 おかかおひたし けんちん汁 ミルクゼリー	○	シルバー 花かつお 肉 木綿豆腐 牛乳 粉寒天	米 砂糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな 生姜 もやし ごぼう だいこん 長ねぎ みかん缶(国産)	742 Kcal 32.6 g 18.4 g 3.1 g
9	金	キムチチャーハン	春巻き ナムル くだもの	○	豚肉 牛乳	米 緑豆はるさめ 砂糖 でん粉 春巻きの皮 小麦粉 油 白ごま ごま油	青ピーマン にんじん キャベツ 白菜キムチ エリンギ もやし きゅうり 生姜 にんにく 長ねぎ メロン	818 Kcal 27.9 g 25 g 2.9 g
12	月	ご飯	さごちのみそ焼き 野菜のナッツ入り辛子和え かきたま汁	○	さごち 赤みそ 木綿豆腐 たまご 牛乳 生わかめ	米 砂糖 でん粉 白ごま アーモンドクランチ	こまつな にんじん 玉葱 生姜 もやし えのきたけ	740 Kcal 36.2 g 23.6 g 3.3 g
13	火	黒砂糖パン	ツナとポテトのグラタン フレンチサラダ	○	ツナフレーク 牛乳 生クリーム ピザチーズ	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん パセリ 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり	863 Kcal 31.5 g 41.4 g 3.3 g
14	水	ご飯	豆腐の中華煮 ピリ辛サラダ	○	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんじん なら こまつな にんにく 生姜 しめじ 長ねぎ もやし きゅうり	745 Kcal 30.5 g 23.7 g 2.6 g
15	木	ドライカレー	チーズ入り野菜サラダ	○	豚肉 大豆 牛乳 ダイスチーズ	米 砂糖 バター 油	パセリ 青ピーマン 玉葱 ホールトマト にんじん にんにく 生姜 ごぼう 干しぶどう キャベツ きゅうり	844 Kcal 32.8 g 27.8 g 2.5 g
16	金	味噌ラーメン	南蛮和え キャロットカップケーキ	○	豚肉 赤みそ 白みそ たまご 牛乳 生わかめ	むし中華めん 砂糖 小麦粉 三温糖 白ごま 油 ごま油 バター アーモンドスライス	にんじん なら にんにく 生姜 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ オレンジジュース	836 Kcal 32.1 g 25.8 g 5.2 g
19	月	ご飯	魚の七味焼き 切干大根の含め煮 具だくさんみそ汁	○	さけ 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	米 砂糖 系こんにやく じゃがいも 白ごま だいこん 油	にんじん こまつな にんにく 長ねぎ 切干しだいこん だいこん	784 Kcal 36.2 g 20.6 g 3 g
20	火	中華丼	にらたまスープ くだもの	○	いか むきえび 豚肉 うずら卵水煮 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	米 押し麦 でん粉 油 ごま油	にんじん こまつな なら 生姜 長ねぎ 玉葱 エリンギ はくさい さくらんぼ(国産)	811 Kcal 35.8 g 23.1 g 3.4 g
21	水	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	○	ベーコン ツナフレーク 鶏肉 牛乳 ピザチーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 油	ホールトマト 青ピーマン にんじん パセリ にんにく 玉葱 キャベツ セロリ すいか	746 Kcal 31.4 g 29.3 g 3.5 g
22	木	ご飯	鯖のみそ煮 胡麻おひたし 沢煮椀	○	さば 赤みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 白ごま 油	こまつな にんじん さやいんげん 生姜 もやし ごぼう だいこん	822 Kcal 29 g 33 g 3.3 g
23	金	ごまご飯	酢豚 大根ときゅうりの華風漬け	○	豚肉 牛乳	米 じゃがいも でん粉 砂糖 白ごま 油 ごま油	にんじん さやいんげん 生姜 しめじ 玉葱 だいこん きゅうり	856 Kcal 26.3 g 28 g 2.8 g
26	月	クリームパゲティ	マセドアンサラダ	○	鶏肉 ベーコン むきえび 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 バター 油	ブロッコリー パセリ にんじん 玉葱 しめじ えのきたけ きゅうり ホールコーン	829 Kcal 33.5 g 30.5 g 2.4 g
29	木	梅ちりめんご飯	ハタハタのから揚げ 野菜と高野豆腐の煮物 みそ汁	○	高野豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳 ちりめんじゃこ ハタハタ 生わかめ	米 でん粉 小麦粉 板こんにやく 砂糖 じゃがいも 白ごま	こまつな さやいんげん 梅干し にんじん 生姜 だいこん キャベツ 長ねぎ	775 Kcal 32.7 g 24.4 g 3.8 g
30	金	チキンライス	スイス風カツ マスタードサラダ	○	鶏肉 豚ロース肉 たまご 牛乳 サーフィンチーズ	米 小麦粉 パン粉(乾燥) バター 油	にんじん さやいんげん 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン	868 Kcal 33.6 g 36.4 g 2.8 g

☆学校行事等により献立を変更することがありますのでご了承ください。

～ 今月の献立から ～

○ 6月3日(土)の“運動会”は、給食があります。

また、3日(土)が雨天で延期になった場合、6日(火)の給食が5日(月)に変更になります。