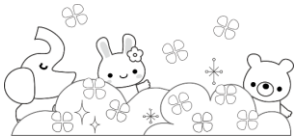

［６月予定献立表］

令和5年度　文京区立第九中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
1 木	ご飯			米			798 kcal
	生揚げのそぼろ煮	○	生揚げ, 豚肉, 竹輪	米油, こんにゃく, 砂糖, でんぷん	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, さやいんげん	かつお節, 酒, しょうゆ, みりん	35.4 g
	野菜のすりごま和え			砂糖, ★ごま	こまつな, ★もやし, キャベツ	しょうゆ, 酒	
2 金	パエリア		鶏肉, ★えび, いか	米, 米油	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, パプリカ赤・黄, マッシュルーム	カレー粉, 鶏ガラ, 塩, ワイン, こしょう	759 kcal
	スペイン風スープ	○	ウィンナー, 鶏肉, ひよこまめ(乾)	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	鶏ガラ, 塩, こしょう, ワイン	28.9 g
	チーズケーキ		★チーズ, ★生クリーム, たまご	薄力粉, 砂糖	レモン	ベーキングパウダー, バニラエッセンス	
5 月	ご飯			米			774 kcal
	ジャンボ揚げ餃子	○	豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぷん, 薄力粉, 米油	にんにく, しょうが, にら, 長ねぎ, キャベツ	塩, しょうゆ, 酒	29.8 g
	野菜炒め		豚肉	米油, はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, チンゲンツァイ	塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース	
	わかめスープ		鶏肉, ★豆腐, わかめ		長ねぎ	鶏ガラ, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
6 火	焼きカレーパン		豚肉, たまご	★丸パン, 米油, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん	塩, カレー粉, ソース, ウスターソース, ケチャップ	738 kcal
	ポトフ	○	ウィンナー, 豚肉	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, かぶ	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう	33.0 g
	果物				さくらんぼ		
7 水	ご飯			米			762 kcal
	きびなごの南蛮漬け	○	★きびなご	でんぷん, 米油, 砂糖	しょうが, 長ねぎ	酒, しょうゆ, 酢, みりん, とうがらし粉	37.8 g
	野菜の煮物		竹輪, 鶏肉, ★高野豆腐	こんにゃく, 砂糖	にんじん, だいこん, さやいんげん	かつお節, 酒, 塩, しょうゆ, みりん	
	呉汁		大豆, 豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも	にんじん, しめじ, こまつな	かつお節, だし昆布	
8 木	麻婆焼きそば		豚肉, 大豆, みそ, ★豆腐	米油, 蒸し中華めん, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, れんこん, にら	トウバンジャン, 鶏ガラ, 塩, テンメンジャン, 酒, しょうゆ	849 kcal
	ぱりぱりサラダ	○		ワンタンの皮, 米油, ごま油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	酢, しょうゆ, ★からし粉	33.5 g
	マーラーカオ		たまご, ★生クリーム	薄力粉, 砂糖, 米油, ★ごま		ベーキングパウダー	
9 金	麦ご飯			米, 押麦			752 kcal
	鶏肉の梅肉焼き		鶏肉	砂糖	ねり梅	しょうゆ, 酒	35.7 g
	野菜のおかか和え	○	かつおぶし	砂糖	こまつな, ★もやし, にんじん	しょうゆ, 酒	
	みそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節, だし昆布	
	あじさいゼリー		粉寒天, ★乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース		
12 月	ビビンバ丼		みそ, 豚肉	米, 押麦, 砂糖, ★ごま, ごま油, 米油	にんじん, ★もやし, こまつな, しょうが, にんにく	酒, 塩, みりん, トウバンジャン, しょうゆ	727 kcal
	中華スープ	○	鶏肉, ★豆腐	米油, でんぷん, ごま油	しょうが, 長ねぎ, ほうれんそう, コーン	鶏ガラ, 塩, こしょう, しょうゆ	29.1 g
	果物				メロン		
13 火	ご飯			米			809 kcal
	肉豆腐煮	○	豚肉, ★豆腐	米油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, しめじ, こまつな	しょうゆ, 酒, かつお節, みりん	39.2 g
	大豆と小魚の甘辛和え		大豆, ★かえり煮干し	でんぷん, 米油, 砂糖, ★ごま		しょうゆ, 酒, みりん	
14 水	ココアパン			★ココアパン			858 kcal
	マカロニグラタン	○	鶏肉, いんげんまめ, ★牛乳, ★生クリーム, ★チーズ	マカロニ, 米油, ★バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, しめじ, パセリ	ワイン, 塩, こしょう, とりがらスープ	34.7 g
	ジュリエンヌスープ				玉ねぎ, にんじん, キャベツ, コーン	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう	
15 木	ご飯			米			740 kcal
	肉じゃがコロッケ	○	豚肉, たまご	じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 米油, しらたき, 砂糖, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん	しょうゆ, みりん	24.8 g
	野菜の甘酢和え			砂糖	キャベツ, こまつな, ★もやし, にんじん	しょうゆ, 酢	
	みそ汁		★豆腐, わかめ, みそ		はくさい, えのきたけ, 長ねぎ	かつお節, だし昆布	
16 金	チキンライス		鶏肉	米, 押麦, オリーブ油, 米油, 砂糖	トマトジュース, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン	塩, ワイン, こしょう, ケチャップ	817 kcal
	ホキのマヨネーズ焼き	○	ホキ, ★牛乳, ★チーズ	パン粉, マヨネーズ	玉ねぎ, しめじ, パセリ	塩, こしょう	33.8 g
	コーンポテト			じゃがいも	コーン	塩, こしょう	
	果物				美生柑		
19 月	ビスキュイパン		たまご	★ミルクパン, あんずジャム, ★バター, 砂糖, 薄力粉		ラム酒	729 kcal
	リボンパスタスープ	○	鶏肉	米油, リボンマカロニ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, さやいんげん	鶏ガラ, ワイン, 塩, こしょう, しょうゆ	26.2 g
	コーンサラダ			米油, 砂糖	キャベツ, コーン, にんじん, こまつな, りんご, 玉ねぎ	酢, 塩, ★からし粉	
20 火	ご飯			米			827 kcal
	鯖の塩焼き	○	さば			塩, こしょう	34.2 g
	切干大根の含め煮		油揚げ	米油, こんにゃく, 砂糖, ごま油	にんじん, 切干しだいこん, こまつな	酒, しょうゆ, みりん	
	かきたま汁		★豆腐, たまご	でんぷん	えのきたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ	かつお節, だし昆布, 酒, 塩, しょうゆ	
21 水	トマトソーススパゲッティ		豚肉, ベーコン, ★チーズ	スパゲティ, 米油, ★バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, ホールトマト	トマトペースト, ケチャップ, 塩, こしょう	889 kcal
	カラフルサラダ	○		米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, パプリカ赤・黄, 玉ねぎ, ★りんご	酢, 塩, ワイン, ★からし粉	33.4 g
	ブルーベリーマフィン		たまご, ★牛乳	薄力粉, 砂糖, ★バター, 米油	ブルーベリー	ベーキングパウダー	
22 木	ねぎ塩豚丼		豚肉	米, 押麦, ごま油, 米油, ★ごま, でんぷん	長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, ★もやし, こまつな, パプリカ赤, レモン	塩, 酒, こしょう	773 kcal
	ゆでとうもろこし	○			とうもろこし	塩	32.1 g
	みそ汁		油揚げ, みそ		しめじ, こまつな	だし昆布, かつお節	
23 金	クファジューシー		豚肉, 刻み昆布, 油揚げ	米, 米油, 砂糖	にんじん, さやいんげん	酒, 塩, しょうゆ	765 kcal
	もずくのスープ	○	もずく, ★豆腐, たまご	でんぷん	えのきたけ	鶏ガラ, かつお節, 塩, こしょう, しょうゆ	26.2 g
	サータアンダギー		たまご, ★牛乳	薄力粉, 砂糖, 米油		ベーキングパウダー	
26 月	麦ご飯			米, 押麦			749 kcal
	鯵フライ	○	あじ, たまご	薄力粉, パン粉, 米油, 砂糖		酒, 塩, こしょう, ウスターソース, ソース	31.7 g
	野菜のからし和え			砂糖	こまつな, キャベツ, ★もやし, えのきたけ	だし汁, しょうゆ, ★からし粉	
	五目みそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, しめじ, 長ねぎ	かつお節, だし昆布	
30 金	かきあげ丼		いか, ★えび, たまご	米, 押麦, 米油, 薄力粉, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	かつお節, みりん, しょうゆ	832 kcal
	水無月	○		上新粉, 薄力粉, 白玉粉, くずでん粉, 砂糖, 甘納豆			27.8 g
	豚汁		豚肉, みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	だし昆布, かつお節	

入梅献立

和食の日

※アレルギー食品には記号を表示しています。
※食材料の購入等により献立を変更することがあります。果物は、オレンジ、メロン、さくらんぼ等です。