



6月予定献立表



江東区立砂町中学校

日	献立	牛乳 当番	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	1人分 - たんぱく質 食塩相当量
1月	交流給食 ツナコーントースト・アスパラサラダ カレーシチュー	3	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 豚肉 鶏がら	食パン マヨネーズ サラダ油 三温糖 じゃがいも バター 小麦粉	コーン たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ ケチャップ	824 kcal 33.4 g 3.4 g
2火	ご飯・いかのチリソース ハンサンスー・かきたま汁	4	牛乳 いか かつお節 鶏卵	精白米 揚げ油 でん粉 ごま油 砂糖 はるさめ	しょうが にんにく ケチャップ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	767 kcal 33.6 g 3.0 g
3水	マーボー丼・ごま風味海藻サラダ オレンジゼリーポンチ	4	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら 赤みそ 豆腐 海藻サラダ 粉寒天	精白米 サラダ油 砂糖 くす粉 ごま油 三温糖 白ねりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ケチャップ グリンピース キャベツ もやし コーン きゅうり オレンジジュース パイン缶 みかん缶 黄桃缶	889 kcal 32.3 g 3.2 g
4木	~ 6/4 歯と口の健康週間 よく噛んで食べよう ~ 玄米ご飯・鶏のパーベキューソース かみかみサラダ・白菜と卵のみそ汁	4	牛乳 鶏肉 さきいか 鶏卵 赤みそ 白みそ	精白米 玄米 砂糖 三温糖 ごま油 白いりごま じゃがいも	しょうが にんにく りんご レモン ねぎ 切干大根 にんじん ごぼう きゅうり もやし えのきたけ はくさい 小松菜	746 kcal 33.2 g 3.4 g
5金	スパゲティビーンズソース じゃがいものハニーサラダ・イタリアンスープ	4	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら 大豆 粉チーズ 鶏卵	スパゲティ サラダ油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも 揚げ油 はちみつ 生パン粉	セロリー にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト ケチャップ ビーマン きゅうり キャベツ コーン 小松菜	838 kcal 34.6 g 3.5 g
8月	坦々チャーハン・わかめスープ フルーツアロエヨーグルト	4	牛乳 鶏卵 鶏肉 赤みそ 鶏がら 豆腐 わかめ ヨーグルト	精白米 ごま油 サラダ油 砂糖 でん粉 はるさめ 粉砂糖	ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲン菜 にんにく しょうが えのきたけ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 アロエ缶	780 kcal 37.8 g 3.4 g
9火	きな粉揚げパン・焼肉サラダ トック入りたまごスープ	3	牛乳 きな粉 豚肉 鶏がら 鶏肉 鶏卵	コッパン 揚げ油 グラニュー糖 サラダ油 ごま油 つきこんにやく 三温糖 白いりごま トック でん粉	ねぎ にんにく しょうが にんじん 小松菜 もやし キャベツ だいこん はくさい	767 kcal 30.1 g 3.3 g
10水	~ 世界の料理 ベトナム ~ コムチエン(ベトナム風炒飯) ネムザン(ベトナム風春巻き)・フォースープ	3	牛乳 豚肉 むきえび 鶏卵 鶏がら 鶏肉	精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ でん粉 春巻きの皮 揚げ油 小麦粉 フォー	にんにく たまねぎ ねぎ チンゲン菜 しょうが 干しいたけ きくらげ いら にんじん もやし 葉ねぎ	759 kcal 31.2 g 3.2 g
11木	~ 6/11 入梅献立 ~ 梅わかご飯・さばのスパイシー焼き・ごま和え 豆腐とねぎのみそ汁・あじさいゼリー	5	牛乳 炊き込みわかめ 鯖 かつお節 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ わかめ 粉寒天 カルピス	精白米 白すりごま 砂糖	刻み梅 しょうが にんにく ケチャップ キャベツ もやし 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ だいこん ぶどうジュース	841 kcal 35.5 g 3.2 g
12金	カレーライス・豆のサラダ バナナ	4	牛乳 鶏肉 鶏がら 粉チーズ ひよこめ	精白米 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 はちみつ オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ ケチャップ キャベツ きゅうり パナナ	900 kcal 22.3 g 3.1 g
15月	交流給食 ~ 郷土料理 山口県 ~ ご飯・チキンチキンごぼう キャベツのおひたし・けんちょう風	4	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐	精白米 揚げ油 小麦粉 でん粉 三温糖 ごま油 つきこんにやく	ごぼう 枝豆 キャベツ もやし にんじん 小松菜 しょうが だいこん ねぎ	794 kcal 32.0 g 2.6 g
16火	黒砂糖パン・ポテトのミートソース焼き キャベツとナッツのサラダ	3	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 チーズ ハム	黒砂糖パン サラダ油 三温糖 マーガリン 小麦粉 じゃがいも ドライパン粉 アーモンド はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ ケチャップ きゅうり キャベツ コーン	774 kcal 31.0 g 3.5 g
17水	冷やしきつねうどん・変わりづけ スパイシーポテト	4	牛乳 鶏肉 油揚げ	砂糖 冷凍うどん サラダ油 ごま油 揚げ油 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	763 kcal 28.8 g 3.9 g
18木	ご飯・魚の西京みそ焼き 肉じゃが・かきたま汁	4	牛乳 鮭 西京味噌 鶏肉 かつお節 豚肉 鶏卵 わかめ	精白米 砂糖 でん粉 サラダ油 しらたき じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜	793 kcal 41.6 g 3.1 g
19金	えびクリームライス オニオンドレッシングサラダ・オレンジ	4	牛乳 鶏がら 鶏肉 むきえび 生クリーム 粉チーズ	精白米 バター サラダ油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	847 kcal 27.6 g 2.6 g
22月	昆布入り五目ご飯・きびなごのり塩揚げ 野菜の辛子和え・厚揚げとねぎのみそ汁	4	牛乳 細切り昆布 鶏肉 油揚げ きびなご 青のり 厚揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 サラダ油 白いりごま 揚げ油 でん粉 小麦粉 じゃがいも	にんじん グリンピース はくさい もやし 小松菜 ねぎ	773 kcal 31.4 g 3.0 g
23火	交流給食 高野豆腐のそぼろ丼 ローストじゃがバター・けんちん汁	4	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かつお節 さつま揚げ	精白米 サラダ油 砂糖 じゃがいも バター こんにやく さといも ごま油	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ 小松菜	809 kcal 33.4 g 2.9 g
24水	ジャージャー麺・中華風コンスープ バナナ蒸しパン	4	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 八丁味噌 赤みそ 鶏肉 鶏がら 鶏卵 豆乳	冷凍ラーメン ごま油 サラダ油 白ねりごま 三温糖 でん粉 バター 米粉 小麦粉 砂糖	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ クリームコーン コーン 小松菜 バナナ レモン	792 kcal 35.9 g 3.8 g
25木	ごまごはん・アジフライ ピリ辛春雨サラダ・わかめのみそ汁	4	牛乳 あじ 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	精白米 白いりごま 小麦粉 生パン粉 ドライパン粉 揚げ油 三温糖 はるさめ 砂糖 ごま油 じゃがいも	ケチャップ だいすもやし にんじん きゅうり しょうが はくさい 生しいたけ ねぎ	839 kcal 33.3 g 3.4 g
26金	親子丼・もやしの甘酢かけ フルーツポンチ	4	牛乳 かつお節 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 粉寒天	精白米 白いりごま 砂糖 ごま油 水あめ	たまねぎ 小松菜 もやし にんじん キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	885 kcal 32.1 g 3.1 g
30火	交流給食 えびピラフ・チリコンカン アーモンド入りサラダ	3	牛乳 ベーコン むきえび 鶏がら 鶏肉 大豆 ひよこめ 粉チーズ	サラダ油 精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 小麦粉 バター アーモンド	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン ホールトマト ケチャップ トマトピューレ キャベツ きゅうり	831 kcal 32.1 g 2.9 g

*献立は都合により変更することがあります。 *「当番」は牛乳やはしなどの食具を除く、料理の盛り付けに必要な人数です。

*今月は1日、15日、23日、30日の4日間、通常級と5組の計15名程度の生徒と一緒に給食を食べる「交流給食」を予定しています！参加者には、特別デザート「りんごゼリー」が付きまます。