

6月の献立表

平成30年度

21回

港区立三田中学校

今月の目標 ☆食事にふさわしい環境づくりをしよう

実施日	曜日	献立	献立物	主な材料とその働き				エネルギー (kcal)
				血・肉・骨になるもの	歯ぐき・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	金	・ガーリックライス ・メルルーサのチーズ焼き ・トマトサラダ ・野菜スープ	牛乳	ベーコン、メルルーサ、ミックスチーズ、牛乳、鶏ガラ	精白米、バター、サラダ油、三温糖、ジャガ芋	ニンニク、パセリ、玉葱、マッシュルーム、トマト、キュウリ、ブロッコリー、ホールコーン、生薑、人参、エノキ茸、キャベツ	塩、醤油、白ワイン、コショウ、酢、乾燥パセリ、ベイリーフパウダー	760
								34.8
2	土	★体育祭★ ・ドライカレー ・ポテトのハニーサラダ ・フルーツポンチ	牛乳	鶏挽き肉、牛乳	精白米、バター、サラダ油、小麦粉、上白糖、ジャガ芋、揚げ油、ハチミツ	ニンニク、生薑、玉葱、人参、ピーマン、トマト、キュウリ、キャベツ、アズキノコ、パイン、ミカン、桃、バナナ	塩、カレー粉、赤ワイン、コショウ、醤油、ケチャップ、ウスターソース、カルダモン、クミン、ガラムマサラ、ベイリーフパウダー、洋辛子、酢、白ワイン、サイダー	940
								25.6
4	月	振替休業日						
5	火	・レタスチャーハン ・ごま風味サラダ ・春雨のピリ辛スープ ・冷凍ミカン	牛乳	鶏挽き肉、牛乳、鶏ガラ	精白米、サラダ油、白ゴマ、上白糖、練りゴマ、ゴマ油、春雨	ニンニク、ザーサイ、長葱、レタス、キャベツ、キュウリ、人参、ホールコーン、生薑、キクラゲ、筍、青梗菜、冷凍ミカン	酒、塩、薄口醤油、コショウ、醤油、酢、豆板醤	734
								25.1
6	水	・ミルクパン ・コンスープ ・ブロッコリーのグリーンサラダ	牛乳	鶏肉、ベーコン、調理用牛乳、牛乳、鶏ガラ	ミルクパン、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、三温糖	玉葱、人参、セロリー、生薑、ホールコーン、クリームコーン、ブロッコリー、キャベツ、キュウリ	白ワイン、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、酢、醤油	771
								27.9
7	木	・ガバオライス ・フォーヌードルスープ ・小玉スイカ	牛乳	鶏挽き肉、豚挽き肉、大豆、鶏肉、牛乳、鶏ガラ	精白米、サラダ油、上白糖、フォー、でん粉	ニンニク、生薑、玉葱、人参、ピーマン、赤ピーマン、真ピーマン、干椎茸、長葱、小松菜、小玉スイカ	ナンプラー、オイスターソース、乾燥パセリ、酒、塩、コショウ、醤油	766
								26.2
8	金	・ご飯 ・サバの香味焼き ・野菜のおひたし ・むらくもスープ	牛乳	サバ、削り節、豆腐、卵、牛乳	精白米、白ゴマ、でん粉	長葱、生薑、ニンニク、小松菜、人参、キャベツ、ホウレン草	醤油、みりん、酒、塩	798
								31.1
11	月	★季節の献立★ ~入梅~ ・梅ご飯 ・サケの塩麹焼き ・モヤシとキュウリの磯和え ・豚汁	牛乳	サケ、鶏みね、醤油、削り節、味噌、生揚げ、牛乳	精白米、白ゴマ、塩こうじ、サラダ油、ゴマ油、ジャガ芋、つきコンニャク	小松菜、キュウリ、人参、モヤシ、大根、長葱	みりん、醤油	777
								37
12	火	・スパゲッティオリエンタルソース ・キャベツとコーンのサラダ ・メロン	牛乳	豚肉、粉チーズ、牛乳	サラダ油、バター、小麦粉、三温糖、オリーブ油、スパゲッティ、ハチミツ	ニンニク、セロリー、人参、玉葱、マッシュルーム、トマト、ビュレ、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、メロン	赤ワイン、カレー粉、ケチャップ、塩、コショウ、乾燥パセリ、酢、洋辛子	786
								28.9
13	水	・麦入りわかめごはん ・揚げキョウザ ・ナムル ・卵と豆腐の中華スープ	牛乳	炊き込みわかめ、豚挽き肉、卵、豆腐、牛乳、鶏ガラ	精白米、押麦、餃子の皮、サラダ油、ゴマ油、揚げ油、でん粉、白ゴマ	ニンニク、生薑、白菜、長葱、ニラ、モヤシ、ホウレン草、人参、小松菜	酒、塩、コショウ、醤油、七味唐辛子	890
								29.1
14	木	・ねぎ塩鶏丼 ・ばりばり海藻サラダ ・豆腐と小松菜の味噌汁 ・フルーツゼリー	牛乳	鶏肉、ワカメ、削り節、味噌、豆腐、揚げ油、粉寒天、牛乳	精白米、ゴマ油、揚げ油、白ゴマ、上白糖、練りゴマ、春巻きの皮	長葱、モヤシ、ニンニク、レモン果汁、こねぎ、キャベツ、キュウリ、人参、ホールコーン、小松菜、アヲダマ、ミカン、バナナ	塩、酒、コショウ、醤油、酢、洋辛子	879
								31.9
15	金	・ご飯 ・厚揚げ卵 ・キャベツとキュウリの即席漬け ・ワカメのすまし汁	牛乳	鶏挽き肉、卵、塩昆布、だし昆布、削り節、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、白ゴマ	玉葱、人参、干椎茸、グリーンピース、キャベツ、キュウリ、長葱、エノキ茸	酒、塩、醤油	755
								33.3
18	月	・味噌ラーメン ・スイートチリソースサラダ ・河内晩柑	牛乳	豚肉、赤味噌、牛乳、鶏ガラ	中華種、サラダ油、ゴマ油、上白糖	生薑、ニンニク、人参、白菜、モヤシ、長葱、ニラ、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、河内晩柑	醤油、コショウ、鷹の爪、酢、塩	666
								27.1
★食育の日★~愛知県の郷土料理~								
19	火	・麦ご飯 ・鶏肉の味噌カツ ・ホウレン草のゴマ和え ・八杯汁	牛乳	鶏肉、八丁味噌、削り節、だし昆布、油揚げ、豆腐、牛乳	精白米、押麦、揚げ油、小麦粉、生パン粉、三温糖、でん粉、白ゴマ、コンニャク、白玉餃	ホウレン草、人参、白菜、モヤシ、長葱、エノキ茸、シメジ	塩、コショウ、みりん、酒、醤油	955
								36.8
20	水	・セサミトースト ・ミネストローネ ・ジャーマンポテト	牛乳	ベーコン、豚肉、ヒヨコ豆、粉チーズ、牛乳、鶏ガラ	食パン、マーガリン、練りゴマ、白ゴマ、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋、マカロニ、バター	セロリー、玉葱、生薑、トマト、トマト缶、ピーマン	ベイリーフパウダー、ケチャップ、塩、コショウ、乾燥パセリ	791
								27.6
21	木	・あんかけチャーハン ・キャベツの中華ゴマサラダ ・バナナ	牛乳	鶏肉、卵、牛乳、鶏ガラ	精白米、サラダ油、でん粉、ゴマ油、練りゴマ	ニンニク、長葱、生薑、人参、玉葱、青梗菜、キャベツ、キュウリ、バナナ	酒、塩、薄口醤油、コショウ、酢、醤油	791
								24.8
22	金	・ご飯 ・きびなごの唐揚げ ・筑前煮 ・ひじきふりかけ ・豆腐とワカメの味噌汁	牛乳	きびなご、鶏肉、削り節、ヒジキ、糸削り節、味噌、豆腐、揚げ油、ワカメ、牛乳	精白米、揚げ油、でん粉、サラダ油、コンニャク、三温糖、白ゴマ	ゴボウ、人参、大根、干椎茸、サヤエンドウ、長葱	酒、塩、コショウ、醤油、リンゴ酢、酢	762
								33.1
25	月	・パインパン ・ポテトグラタン ・小松菜入りクリームスープ ・パレンシアオレンジ	牛乳	鶏挽き肉、ミックスチーズ、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、牛乳、鶏ガラ	パインパン、ジャガ芋、サラダ油、小麦粉、バター	ニンニク、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、ビュレ、生薑、セロリー、小松菜、パイン	塩、コショウ、ナツメグ、ケチャップ、白ワイン	925
								35.7
26	火	・ご飯 ・サバのカレー揚げ ・磯和え ・長ねぎのすまし汁	牛乳	サバ、削り節、鶏みね、ワカメ、揚げ油、豆腐、牛乳	精白米、揚げ油、小麦粉、でん粉	人参、小松菜、白菜、モヤシ、長葱、エノキ茸	塩、コショウ、カレー粉、醤油、みりん	839
								33.1
27	水	・冷やし肉味噌うどん ・ニラ玉スープ ・ミルクゼリーブルーベリーソース	牛乳	鶏挽き肉、大豆、赤味噌、卵、粉寒天、調理用牛乳、牛乳、鶏ガラ	うどん、サラダ油、三温糖、でん粉、上白糖	ニンニク、生薑、人参、玉葱、干椎茸、ニラ、ブルーベリージャム	豆板醤、甜麺醤、酒、醤油、オイスターソース、塩、コショウ、赤ワイン	689
								34.6
28	木	・中華風豆おこわ ・ツナと野菜の卵とじ ・春雨スープ	牛乳	鶏肉、大豆、ツナ、豚肉、卵、牛乳、鶏ガラ	精白米、餅米、ゴマ油、サラダ油、上白糖、でん粉、春雨	生薑、長葱、人参、玉葱、ニラ、干椎茸、モヤシ	酒、塩、コショウ、醤油、ケチャップ、酢	860
								37.4
29	金	・麦ご飯 ・アジフライ ・ワカメサラダ ・油揚げと小松菜の味噌汁	牛乳	アジ、ワカメ、削り節、揚げ油、味噌、牛乳	精白米、押麦、小麦粉、パン粉、サラダ油、ゴマ油、上白糖、白ゴマ、ジャガ芋	キャベツ、キュウリ、人参、小松菜、長葱	酒、塩、コショウ、中濃ソース、醤油、ラー油、酢	864
								32



◎行幸や食材購入、天候の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。
 ◎今月の果物は、アズキノコ・ミカン・バナナ・桃・冷凍ミカン、小玉スイカ、メロン、河内晩柑、バナナ、パレンシアオレンジを予定しています。
 ◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。

♪6月は食育月間です♪
 6月19日は食育月間・食育の日になんで、愛知県の郷土料理を予定しています。