

6月 献立表



令和元年6月

港区立三田中学校

今月の目標 ☆衛生に気をつけよう☆

実施日	曜日	献立	飲み物	主な材料とその働き				エネルギー (kcal)
				血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	土	・ドライカレー ・ポテトのハニーサラダ ・フルーツポンチ ★体育祭★	牛乳	鶏挽き肉、牛乳	精白米、米粒麦、サラダ油、小麦粉、上白糖、揚げ油、ジャガ芋、ハチミツ	ニンニク、生姜、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶、キュウリ、キャベツ、◆バナナ、ミカン缶、桃缶、パイン缶	塩、ターメリックパウダー、赤ワイン、カレー粉、コショウ、醤油、ケチャップ、ウスターソース、洋辛子、酢、白ワイン、サイダー	867 24.1
3	月	振替休業日						
4	火	・スタミナ丼 ・ニラと茸の中華スープ ・ピーチゼリー	牛乳	鶏肉、粉寒天、牛乳	精白米、サラダ油、ジャガ芋、上白糖、白ゴマ、でん粉、ゴマ油	ニンニク、生姜、玉葱、白菜、ピーマン、赤ピーマン、干椎茸、エノキ茸、シメジ、小松菜、ニラ、桃果汁飲料、桃缶	酒、醤油、塩、コショウ、オイスターソース、鶏ガラ、白ワイン	780 24.4
5	水	・ご飯 ・サバの塩麹焼き ・肉じゃが ・なめこ汁	牛乳	サバ、豚肉、削り節、豆腐、味噌、牛乳	精白米、塩こうじ、サラダ油、シラタキ、ジャガ芋、上白糖	玉葱、人参、ナメコ、小松菜、長葱	みりん、酒、醤油	849 31.2
6	木	・ガパオライス ・卵と青梗菜の中華スープ ・バナナ	牛乳	鶏挽き肉、豚挽き肉、大豆、豆腐、卵、牛乳	精白米、サラダ油、上白糖、ゴマ油、白ゴマ	ニンニク、玉葱、人参、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、生姜、干椎茸、青梗菜、こねぎ、◆バナナ	酒、ナンプラー、オイスターソース、塩、醤油、みりん、乾燥バジル、鶏ガラ、コショウ	815 32.7
7	金	・麦ご飯 ・アジフライ ・白菜のゆかり漬け ・小松菜の味噌汁	牛乳	あじ、削り節、油揚げ、味噌、ワカメ、牛乳	精白米、押麦、揚げ油、小麦粉、乾燥パン粉、ジャガ芋、白ゴマ	白菜、キュウリ、人参、ゆかり、小松菜、長葱	酒、塩、コショウ、中濃ソース、ウスターソース、みりん、醤油	800 30.4
10	月	・きな粉トースト ・コーンスープ ・ラタトゥイユ	牛乳	きな粉、鶏肉、大豆、調理用牛乳、白インゲン豆、ベーコン、牛乳	食パン、マーガリン、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、オリーブ油、上白糖	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、生姜、クリームコーン、ホールコーン、ニンニク、トマト缶、ナス、レンコン	白ワイン、鶏ガラ、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、ケチャップ、醤油	833 29.1
11	火	・梅ご飯 ・鮭の照り焼き ・人参のごま和え ・じゃが芋と卵のすまし汁 ★季節の献立★ ~入梅~	牛乳	削り節、サケ、だし昆布、油揚げ、卵、ワカメ、牛乳	精白米、白ゴマ、三温糖、でん粉、ジャガ芋	梅干、生姜、人参、白菜、小松菜、玉葱	醤油、酒、みりん、塩	773 37.2
12	水	・味噌ラーメン ・糸寒天の中華サラダ ・冷凍ミカン	牛乳	豚肉、赤味噌、糸寒天、油揚げ、牛乳	中華麺、サラダ油、ゴマ油、上白糖、白ゴマ	生姜、ニンニク、人参、白菜、モヤシ、長葱、ニラ、ホールコーン、キュウリ、★冷凍ミカン	鶏ガラ、醤油、コショウ、ラー油、豆板醤、洋辛子	759 33.4
13	木	・五目ご飯 ・具沢山味噌汁 ・大学芋	牛乳	だし昆布、鶏肉、油揚げ、削り節、煮干、味噌、白味噌、豆腐、牛乳	精白米、餅米、サラダ油、つきこんにゃく、上白糖、こんにゃく、揚げ油、サツマ芋、三温糖、水飴、黒ゴマ	筍、人参、ゴボウ、干椎茸、大根、小松菜、長葱	塩、醤油、酒、みりん	815 21.7
14	金	・白身魚の甘酢炒め丼 ・もやし中華スープ ・小玉スイカ	牛乳	生揚げ、ホキ、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、揚げ油、ジャガ芋、ゴマ油、白ゴマ	人参、玉葱、ピーマン、生姜、小松菜、モヤシ、長葱、小玉スイカ	醤油、酢、ケチャップ、鶏ガラ、塩、コショウ	833 29.6
17	月	・スパゲッティミートソース ・ひじきのピリ辛サラダ ・メロン	牛乳	鶏挽き肉、大豆、ヒジキ、ツナ、牛乳	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ、ゴマ油、三温糖、白ゴマ	ニンニク、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトジュース、トマトピューレ、キュウリ、キャベツ、★赤肉メロン	赤ワイン、塩、コショウ、ケチャップ、ウスターソース、醤油、タバスコソース、乾燥パセリ、酢、ラー油	750 32.1
18	火	・クファージュシー ・ゴーヤチャンプル ・イナムドゥチ (沖縄風味噌汁) ・パイナップル ★食育の日★~沖縄県の郷土料理~	牛乳	削り節、豚肉、刻み昆布、生揚げ、ベーコン、卵、厚削り節、蒲鉾、白味噌、牛乳	精白米、サラダ油、上白糖、三温糖、ゴマ油、こんにゃく	人参、苦瓜、モヤシ、青梗菜、干椎茸、大根、パイナップル	塩、醤油、みりん、酒、コショウ、酢	794 31.9
19	水	・コッペパン ・鶏肉のガーリックソース ・青のりポテト ・キャベツと茸のスープ	牛乳	鶏肉、青海苔、ベーコン、牛乳	コッペパン、ゴマ油、三温糖、揚げ油、ジャガ芋	ニンニク、玉葱、レモン果汁、生姜、人参、キャベツ、エノキ茸、マッシュルーム	塩、コショウ、酒、醤油、酢、鶏ガラ、ベイリーフパウダー、乾燥パセリ	753 32.9
20	木	・ご飯 ・サーモンの和風ムニエル ・じゃが芋の和風サラダ ・大根と油揚げの味噌汁	牛乳	サーモン、削り節、油揚げ、ワカメ、味噌、牛乳	精白米、でん粉、サラダ油、バター、三温糖、ジャガ芋、ゴマ油、白ゴマ	玉葱、生姜、ニンニク、人参、キュウリ、大根、小松菜	塩、コショウ、酒、醤油、酢、みりん	800 33.8
21	金	・コーンピラフ ・スペイン風オムレツ ・トマトサラダ ・ポテトポタージュ	牛乳	鶏肉、ハム、ベーコン、卵、生クリーム、調理用牛乳、牛乳	精白米、バター、サラダ油、ジャガ芋、オリーブ油、三温糖	ニンニク、玉葱、ホールコーン、人参、ピーマン、★トマト、生姜	鶏ガラ、塩、コショウ、醤油、乾燥パセリ、ケチャップ、ぶどう酢、乾燥バジル、ベイリーフパウダー	883 30.4
24	月	・ご飯 ・きびなごの唐揚げ ・筑前煮 ・豆腐とワカメのすまし汁	牛乳	きびなご、鶏肉、削り節、豆腐、油揚げ、ワカメ、牛乳	精白米、揚げ油、でん粉、サラダ油、こんにゃく、三温糖	ゴボウ、人参、大根、干椎茸、小松菜、長葱	酒、塩、コショウ、醤油	741 30.1
25	火	・ツナチャーハン ・ナムル ・卵とコーンのスープ ・ヨーグルトゼリーブルーベリーソース	牛乳	ツナ、ベーコン、卵、粉寒天、プレーンヨーグルト、調理用牛乳、牛乳	精白米、米粒麦、ゴマ油、白ゴマ、でん粉、上白糖	ニンニク、生姜、人参、ホールコーン、小松菜、長葱、ホウレン草、モヤシ、玉葱、クリームコーン、ブルーベリージャム	鶏ガラ、酒、塩、醤油、コショウ、一味唐辛子、ベイリーフパウダー、乾燥パセリ、赤ワイン	785 27.1
26	水	・ミルクパン ・ラザニア ・コールスローサラダ ・玉葱とベーコンのスープ	牛乳	鶏挽き肉、大豆、調理用牛乳、ミックスチーズ、ベーコン、牛乳	ミルクパン、ラザニア、サラダ油、小麦粉、バター	ニンニク、生姜、玉葱、人参、トマトピューレ、キャベツ、ピーマン	塩、コショウ、ケチャップ、ウスターソース、乾燥バジル、酢、醤油、洋辛子、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	790 31.8
27	木	・中華あんかけそば ・きゅうりの即席漬け ・リンゴ	牛乳	鶏肉、生揚げ、ウズラ卵、牛乳	サラダ油、中華麺、三温糖、でん粉、上白糖、ゴマ油、白ゴマ	人参、玉葱、筍、干椎茸、白菜、モヤシ、キュウリ、大根、ニンニク、リンゴ	塩、コショウ、酒、醤油、ラー油、酢、豆板醤	770 29.1
28	金	給食なし (期末考査)						



◎行事や食材購入、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、バナナ・ミカン缶・桃缶・パイン缶・冷凍ミカン・小玉スイカ・メロン・パイナップル・りんごを予定しています。

「体の調子を整えるもの」欄に★◆印がついている果物(野菜)は、★(特別栽培農産物)、◆(有機栽培農産物)を使用する予定です。

◎6月は食育月間です。また、毎月19日は食育の日です。今月は18日に沖縄県の郷土料理や特産品にちなんだ献立を紹介します。

◎2年生は、6月19日(水)~21日(金)は、職場体験のため給食はありません。

◎1年生は、6月21日(金)~26日(水)は、移動教室・振替休業日のため給食はありません。