



6月献立表



2020年

港区立青山中学校

日	牛乳	献立	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	エネルギー たんぱく質
8月	○	ホークカレーライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ヨーグルト 昆布	精白米 油 ジャガ芋 バター 薄力粉 ごま 上白糖	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり なす れんこん キャベツ コーン	869 kcal 27.5 g
9火	○	鶏ひき肉と白菜の和風あんかけ丼 豚汁	牛乳 鶏肉 うずら卵 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	精白米 三温糖 でん粉 里芋 こんにゃく	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ えのき しょうが さやいんげん ごぼう 大根 小松菜	834 kcal 35.3 g
10水	○	豚キムチ丼 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 油 三温糖 蒟蒻 ごま油 でん粉 ごま ワンタンの皮	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 長ねぎ キムチ たら もやし 人参 干しいたけ	830 kcal 33.9 g
11木	○	キャロットライスのえびクリームかけ ひじきサラダ	牛乳 ベーコン えび 牛乳 チーズ ひじき	精白米 バター 油 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム ミニトマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモン果汁	848 kcal 25.0 g
12金	○	高野豆腐のごはん どさんこ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 みそ 豆腐	精白米 麦 油 上白糖 ジャガ芋 バター	人参 干し椎茸 生姜 長葱 長葱 さやいんげん しめじ スナップエンドウ 玉葱 小葱 コーン にんにく ほうれん草	849 kcal 36.0 g
15月	○	ジャンバラヤ タンドリーチキン 野菜スープ	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 ヒヨコ豆	精白米 油	トマトジュース 胡 生姜 セロリ 玉葱 コーン 大根 マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ ほうれん草	843 kcal 44.3 g
16火	○	豆わかめご飯 ひじき春巻き 肉じゃが煮	牛乳 わかめごはんの素 大豆 豚肉 ひじき チーズ	精白米 麦 ジャガ芋 こんにゃく 三温糖 春巻きの皮 油	人参 玉ねぎ さやいんげん	840 kcal 28.5 g
17水	○	鮭ごはん たまご焼き みそドレッシングサラダ	牛乳 油揚げ 鶏卵 かまぼこ さけ みそ	精白米 上白糖 油 三温糖 ごま油	かんぴょう 人参 大根 干しいたけ こねぎ さやえんどう きゅうり	802 kcal 31.4 g
18木	○	麦ごはん キャベツと厚揚げの味噌炒め 春雨と白菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉	精白米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 人参 白菜 たけのこ キャベツ 小松菜 干し椎茸 長ねぎ えのき もやし 赤・緑ピーマン	837 kcal 33.1 g
19金	○	じゃこチャーハン イカのコロコロ揚げ 中華風コーンスープ	牛乳 ちりめんじゃこ なると 鶏卵 かつお節 いか	精白米 麦 ごま 油 薄力粉 でん粉 上白糖 ごま油	しょうが 人参 こねぎ 長ねぎ 干し椎茸 レモン グリンピース コーン チンゲン菜	826 kcal 38.9 g
22月	○	ツナとほうれん草のクリームスパゲティ ポテトのハニーマスタード和え	牛乳 ベーコン ツナ	油 バター 薄力粉 オリーブ油 マカロニスパゲッティ ジャガ芋 はちみつ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 しょうが キャベツ きゅうり ほうれん草	807 kcal 27.7 g
23火	○	五目おこわ 魚の竜田揚げ せんべい汁	牛乳 鶏肉 大豆 かつお	精白米 もち米 油 でん粉 かわらせんべい こんにゃく	人参 ごぼう たけのこ 干し椎茸 さやいんげん しょうが 長ねぎ しいたけ しめじ 小松菜	811 kcal 38.3 g
24水	○	麦ごはん さばの韓国焼き 豚肉の味噌チゲスープ	牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ	精白米 麦 ごま油 トック	長ねぎ しょうが にんにく 人参 大根 白菜 えのき 干しいたけ たら キムチ	821 kcal 37.4 g
25木	○	鶏ごぼうピラフ チリコンカン パンナコッタブルーベリーソース	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー 豚肉 大豆 うずら豆 ヒヨコ豆 チーズ 寒天 生クリーム	精白米 バター オリーブ油 薄力粉 ジャガ芋 上白糖	牛蒡 マッシュルーム 玉葱 赤ピーマン ピーマン 人参 コーン にんにく トマト缶 グリンピース ブルーベリー	826 kcal 32.4 g
26金	○	豚肉と野菜のスタミナ丼 チンゲン菜としめじのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 なると	精白米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ ピーマン 干し椎茸 長葱 しめじ チンゲン菜 木耳	808 kcal 31.4 g
29月	○	ぶどうパン 豆乳グラタン ポトフ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム チーズ ベーコン 豚肉 ソーセージ	ブドウパン 油 マカロニスパゲッティ バター 薄力粉 パン粉 ジャガ芋	玉ねぎ しめじ かぼちゃ パセリ 人参 にんにく セロリ キャベツ かぶ かぶの葉	799 kcal 39.3 g
30火	○	麦ごはん 魚のかば揚げ かみなり汁	牛乳 さんま 豆腐 みそ	精白米 麦 でん粉 薄力粉 油 三温糖 ごま油	しょうが 人参 ごぼう しいたけ しめじ 長ねぎ 小松菜	829 kcal 27.6 g

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準値 エネルギー=830kcal たんぱく質25.0~40.0g

6月分 1日あたりの平均値 エネルギー=828kcal たんぱく質33.4g

◎学校行事や食材発注の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

