

## [ 平成30年 6月の献立表 ]

今月の目標「清潔な食事の場を作ろう」

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	その他	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	○	鶏肉の和風スパゲティ トマトと海藻のサラダ ベーコンとカブのスープ キャロットゼリー	★牛乳 ★ベーコン 鶏こま 刻みのり 乾燥わかめ ★無添加ベーコン 粉寒天	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 無塩バター でんぷん 紅花油 ごま油 上白糖 いりごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 ねぎ なしめじ 小松菜 ねぎ とうがらし 大根 きゅうり とうもろこし 缶詰 トマト かぶ セロリ 人参ジュース オレ ンジジュース	食塩 チリパウダー 酒 天塩 白こ しょう 水 しょうゆ 酢 天塩 こしょ う うすくちしょうゆ 鳥がら ベイ リーフ (葉)	746 kcal 27.0 g 25.6 g 4.0 g
4月	○	カレーうどん スティック入りソーテー オートミールクッキー	★牛乳 ★豚こま 板なしかまぼこ ★無添加ベーコン 調理牛乳 ★たまご	サラダ油 でんぷん うどん なたね油 バター 小麦粉 オートミール 上白糖 無塩バター	人参 玉葱 小松菜 ねぎ キャベツ とうもろこし 缶詰 ズッキーニ	酒 水 あつ割り 混合 本みりん しょうゆ カレー粉 だし汁 食塩 白 こしょう ベーキングパウダー ビュ アココア	803 kcal 26.8 g 26.9 g 3.6 g
5火	○	《かみかみ献立》 雑穀米 イカの甘辛揚げ 茎わかめ入りきんぴら 切り干し大根の味噌汁	★牛乳 ★いか くきわかめ 油揚げ	米 押麦 黒米 大豆油 小麦粉 でんぷ ん 上白糖 ごま油 つきこんにやく 三温糖 いりごま	生姜 ごぼう 人参 切干し大根 小松 菜	水 酒 しょうゆ 本みりん 一味唐辛 子 白みそ 赤みそ けずりぶし	785 kcal 28.3 g 20.4 g 4.7 g
6水	○	表入りわかめご飯 (ごま入) ささみ大葉チーズ春巻き 和風ポテトサラダ ワカメと油揚げのみそ汁	★牛乳 鶏ささ身 ★プロセスチー ズ わかめ 油揚げ 淡色みそ	米 いりごま なたね油 じゃがいも 紅花油 ごま油 すりごま	★しそ葉 人参 きゅうり 大根	麦 水 食塩 白こしょう 春巻の皮 天 塩 酢 天塩 しょうゆ 赤色みそ けず りぶし	886 kcal 36.3 g 30.2 g 2.9 g
7木	○	バイナンパン 鶏肉のピカタ ブロッコリーのガーリック風味サラダ 野菜スープ	★牛乳 鶏肉 ★たまご 粉チーズ ★ベーコン	バイナンパン サラダ油 小麦粉 上白 糖 紅花油 マカロニ じゃがいも パ ター	パセリ キャベツ きゅうり ブロッ コリー 人参 にんにく 玉葱 かぶ 生姜	食塩 粒コショウ 白ワイン トマトケ チャップ 中濃ソース 赤ワイン 酢 天塩 こしょう しょうゆ ベイリーフ (粉) 鳥がら ベイリーフ (葉) 水	755 kcal 43.5 g 26.5 g 5.2 g
8金	○	ご飯 鯖の文化干し 大豆とじゃこの甘辛揚げ ほうれん草のごま和え 豚汁	★牛乳 まさば 大豆 ちりめんじゃ こ ★豚こま肉 絹ごし豆腐	米 大豆油 でんぷん サラダ油 上白 糖 いりごま 板こんにやく	ほうれんそう 人参 ごぼう ねぎ	水 しょうゆ 本みりん 白みそ だし 汁 赤みそ けずりぶし 一味唐辛子	777 kcal 35.5 g 26.3 g 2.6 g
11月	○	《人権の献立》 梅いりゆかりご飯 鱈の蒲焼き 海藻サラダ あじさいゼリー	★牛乳 まいwash 乾燥わかめ 粉 寒天	米 でんぷん 小麦粉 サラダ油 三温 糖 紅花油 ごま油 上白糖 いりごま	梅チップ 生姜 大根 きゅうり 人参 とうもろこし 缶詰	水 ゆかり粉 酒 しょうゆ 本みりん 酢 天塩 こしょう カルピス ぶどう ジュース	775 kcal 24.6 g 21.7 g 1.9 g
12火	○	はちみつレモンバタートースト 鶏肉のスパカレー ツナとスナップエンドウのサラダ	★牛乳 鶏肉モモ ★ヨーグルト ま ぐる缶詰	食パン 60g はちみつ グラニュー糖 バター サラダ油 じゃがいも 小麦粉 上白糖	レモン にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ パセリ スナップエンドウ きゅうり とうもろこし 缶詰	水 鳥がら 天塩 ナツメグ (粉) カ レー粉 トマトケチャップ ウスター ソース ワインビネガー 天塩 白こ しょう からし (粉) しょうゆ	738 kcal 27.4 g 32.8 g 2.9 g
13水	○	きのこピラフ 鶏肉のバーベキュー焼き コールスローサラダ オニオンスープ	★牛乳 ★無添加ベーコン 鶏若鶏 肉モモ	米 パター 大豆油 サラダ油	玉葱 エリンギ マッシュルーム ぶ なしめじ パセリ 生姜 にんにく キャベツ 人参 とうもろこし 缶詰 玉葱 セロリ	ガラスープ 食塩 白ワイン うすくち しょうゆ 白こしょう しょうゆ 本み りん 粉 ワインビネガー 天塩 から し (粉) 水 鶏ガラ	833 kcal 30.4 g 33.3 g 5.1 g
14木	○	麻婆野菜丼 ツゲツイとしめじのスパ 冷凍みかん	★牛乳 ★豚ひき肉 テンメンジャ ン 鶏こま肉 木綿豆腐	米 大豆油 サラダ油 上白糖 ごま油 でんぷん	人参 玉葱 なす ピーマン ねぎ た けのこ (水煮) 干し椎茸 にんにく 生姜 ほんしめじ 小松菜 チンゲン ツアイ 冷凍みかん	水 しょうゆ コチジャン 赤色みそ 酒 トウバンジャン ★オイスター ソース 鳥がら 食塩 清酒	778 kcal 24.6 g 22.2 g 4.1 g
15金	○	炒めそば五目あんかけ 大根スープ フルーツヨーグルト	★牛乳 ★豚こま 焼き竹輪 ★さつ ま揚げ 鶏こま ★ヨーグルト	サラダ油 蒸し中華めん 三温糖 でん ぷん 上白糖	玉葱 人参 干し椎茸 もやし はくさい い 生姜 ねぎ チンゲンツアイ 大根 さくらげ みかん缶 びん缶詰 りん ご缶	天塩 こしょう 鶏ガラ 水 酒 白こ しょう しょうゆ ★オイスターソー ス 食塩 清酒	773 kcal 31.6 g 21.4 g 3.7 g
18月	○	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ほうれん草と白菜のごま和え 豚肉ときのこの汁	★牛乳 鶏肉モモ 赤みそ ★豚モモ 木綿豆腐	米 いりごま 上白糖 板こんにやく	ほうれんそう はくさい 人参 大根 ねぎ ぶなしめじ 干し椎茸	水 もろみみそ しょうゆ 酒 本みり ん 白みそ だし汁 食塩 清酒 あつ割 り 混合	765 kcal 33.8 g 25.7 g 2.9 g
19火	○	《「カドカッ」 107の献立》 塩パン ポルシチ 角切りりんごのゼリー	★牛乳 ★豚こま肉 ★生クリーム 粉寒天	ソフトフランスパン 無塩バター じゃがいも サラダ油 上白糖	ビート 人参 玉葱 キャベツ 生姜 りんご (ストロークス) りんご レモン (全果、生)	天塩 赤ワイン こしょう ベイリーフ (粉) トマトケチャップ トマト ピューレ デミグラスソース 鳥がら 水 ベイリーフ (葉) 白ワイン	728 kcal 24.7 g 30.6 g 3.0 g
20水	○	豚肉の味噌チゲスープ 白菜と油揚げの「パ」リッパ	★牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ ★ 豚こま 油揚げ 淡色みそ	米 ごま油 いりごま 緑豆はるさめ サラダ油 三温糖	のざわな漬 大根葉 人参 大根 ねぎ はくさい もやし 干し椎茸 なら きゅうり 生姜	水 酒 だし昆布 うすくちしょうゆ 本みりん 豆板醤 コチジャン しょう ゆ 鳥がら だし醤油 米酢 天塩	747 kcal 27.9 g 21.4 g 4.4 g
21木	○	ご飯 かたがいの唐揚げおろし 生姜和え ずいとん	★牛乳 かつすがれい ★豚こま	米 でんぷん 大豆油 上白糖 三温糖 小麦粉 サラダ油	生姜 大根 万能ねぎ 人参 さやいん げん キャベツ ごぼう ねぎ	水 しょうゆ 酒 厚けずり かつお だし昆布 天塩 本みりん 天塩 うす くちしょうゆ 清酒 けずりぶし だし 昆布	734 kcal 29.9 g 15.2 g 2.3 g
22金	○	キムチ入りピビンパ わかめスープ さくらんぼ	★牛乳 ★豚こま ★たまご わかめ	米 サラダ油 三温糖 ごま油 いりご ま	生姜 にんにく ねぎ たけのこ (水 煮) ★キムチ漬 もやし 小松菜 人 参 玉葱 大根 さくらんぼ	水 酒 しょうゆ ★オイスターソース 清酒 天塩 食塩 酢 鶏ガラ 白こしょ う	731 kcal 30.3 g 20.0 g 3.0 g
25月	○	豚丼 白菜と水菜のピリ辛和え なめこ汁	★牛乳 ★豚こま わかめ	米 しらたき 三温糖 ごま油 上白糖	人参 玉葱 ねぎ 干し椎茸 生姜 は くさい みずかき ね にんにく 大根 なめこ	しょうゆ 本みりん 水 酒 けずりぶ し 豆板醤 天塩 一味唐辛子 酢 白み そ 赤みそ だし昆布	750 kcal 28.5 g 14.1 g 4.3 g
26火	○	ナシゴレン 春雨入り野菜炒め 卵と小松菜のスープ メロン	★牛乳 ★豚ひき肉 ★むきえび 豚 モモ肉 ★たまご	米 サラダ油 大豆油 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油 でんぷん	にんにく 生姜 赤ピーマン とうも ろこし 缶詰 パセリ レモン 人参 玉 葱 たけのこ (水煮) キャベツ 小松 菜 ねぎ メロン	水 酒 鷹野つめ 天塩 白こしょう 塩 パン ナンプラー 清酒 しょうゆ ガラスープ 食塩 鶏ガラ	763 kcal 27.7 g 18.9 g 3.1 g
27水	○	きつねうどん じゃこと白滝の炒め さつまいも入り蒸しパン	★牛乳 鶏こま 板なしかまぼこ 油揚げ ★豚ひき肉 ちりめんじゃ こ ★たまご 調理牛乳	うどん 三温糖 しらたき サラダ油 上白糖 ごま油 薄力粉 はちみつ 無 塩バター さつまいも	小松菜 人参 ねぎ 干し椎茸 たけの こ (水煮)	だし汁 酒 天塩 しょうゆ 本みりん けずりぶし 厚けずり かつお だし 昆布 水 ベーキングパウダー	765 kcal 31.0 g 25.4 g 4.5 g
28木	○	ご飯 海苔の佃煮 野菜たっぷり肉豆腐 ゆでとうもろこし	★牛乳 焼きのり 焼き豆腐 ★豚こ ま	米 上白糖 つきこんにやく 三温糖	人参 玉葱 はくさい ねぎ しゆんぎ く とうもろこし	水 しょうゆ 本みりん だし汁 けず りぶし 食塩	789 kcal 35.5 g 19.7 g 3.8 g
29金	○	ナン 夏野菜入りドライカレー 鶏ささみとレタスのスープ	★牛乳 ツナ缶 ★ヨーグルト レン ズまめ 鶏ささ身 ★たまご	ナン サラダ油 パター 小麦粉	にんにく 生姜 とうもろこし 缶詰 玉葱 人参 セロリ トマト缶詰 パ セリ ズッキーニ なす ピーマン レ タス	赤ワイン カレー粉 鶏ガラ ベーコン (葉) 塩 粒コショウ トマトケ チャップ ウスターソース シナモン クミン タイム ガラムマサラ しょ うゆ 本みりん	758 kcal 33.8 g 29.4 g 5.0 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています