

6月の献立表



品川区立東海中学校

日	曜日	献立名	肉や肉になる食品	力や糖になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質
2	火	中華丼 とりのさきみスープ くわわかめと糸寒天の中華和え 牛乳	鶏肉 いか 冷凍豆腐 生わかめ 茎わかめ 糸寒天 牛乳	米 米粒麦 でんぷん サラダ油 ごま ごま油 三温糖	白菜 たまねぎ えのきだけ たけのこ さやえんどう 干しいたけ 小松菜 にんじん しょうが もやし きゅうり	693	32.0
3	水	ツナポテトドッグ コーンシチュー パインアップル 牛乳	ミックスチーズ ツナ 白いんげん豆ペースト 生クリーム 鶏肉 牛乳	じゃがいも コッペパン 小麦粉 サラダ油	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン エリンギ パインアップル	757	32.1
4	木	キムチチャーハン わんたんスープ オレンジゼリー 牛乳	卵 鶏肉 鶏ひき肉 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 ごま サラダ油 上白糖 ワンタンの皮	白菜キムチ ならピーマン にんにく 白菜 もやし ねぎ にんじん えのきだけ しょうが オレンジジュース	705	23.9
5	金	ごまごはん むらくも汁 魚の照り焼き じゃが芋のきんぴら 牛乳	卵 鶏肉 油揚げ ぶり 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぷん じゃがいも ごま油 三温糖 サラダ油	たまねぎ もやし にんじん しょうが ごぼう さやいんげん	797	37.3
8	月	麻婆丼 中華コーンスープ すいか 牛乳	冷凍豆腐 鶏ひき肉 大豆 赤みそ 八丁みそ 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油 ごま	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ ホールコーン クリームコーン にんにく キャベツ すいか	772	30.4
9	火	ごはん かみかみふりかけ ちくわと野菜の五目煮 華風もやし 甘夏 牛乳	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 じゃがいも 油 でんぷん サラダ油	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし なら にんにく 甘夏	745	28.6
10	水	ミルクパン 豆乳スープ チキンのワイン風味 野菜ソテー 牛乳	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ひよこ豆 ツナ 牛乳	ミルクパン でんぷん サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん りんご 小松菜 ホールコーン にんにく	710	33.4
11	木	わかめごはん 田舎汁 えびたま甘酢あんかけ ぶどうゼリー 牛乳	生わかめ 冷凍豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ 卵 むきえび 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま じゃがいも ごま油 三温糖 でんぷん サラダ油 上白糖	大根 にんじん こんにゃく ごぼう しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ ぶどうジュース	750	30.6
12	金	メキシカンライス コロコロコーンスープ 魚のマリナード焼き 牛乳	粉チーズ 鶏肉 たら 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム たまねぎ クリームコーン ホールコーン パセリ にんにく	812	36.8
15	月	梅ごはん 呉汁 もずく入り卵焼き 磯香あえ 冷凍みかん 牛乳	ちりめんじゃこ 鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ 卵 塩抜きもずくのり 大豆 糸けずり節 牛乳	米 胚芽米 ごま じゃがいも サラダ油	梅干し 大根 ねぎ こんにゃくにんじん ごぼう 小松菜 もやし 冷凍みかん	785	37.2
16	火	スパゲティカレーミートソース 小松菜サラダ サーターアンダギー 牛乳	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 ツナ 卵 牛乳	スパゲティ サラダ油 三温糖 小麦粉 ごま油	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり レモン	788	32.4
22	月	チキンンドリア 茹で野菜ごまドレッシング さくらんぼ 牛乳	ミックスチーズ 生クリーム 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 ごま ねりごま ごま油 三温糖	トマトジュース たまねぎ マッシュルーム もやし にんじん きゅうり さくらんぼ	749	27.2
23	火	あんかけ焼きそば ピリカラきゅうり 青のりポテト 牛乳	鶏肉 大豆 あおのり 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 でんぷん サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも でんぷん	もやし たまねぎ にんじん 白菜 なら 干しいたけ きゅうり 大根 ねぎ にんにく	769	30.0
24	水	ごはん けんちん汁 魚の香味揚げ 小松菜のおかか煮 牛乳	冷凍豆腐 油揚げ しいら 糸けずり節 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも サラダ油 小麦粉 ごま油 でんぷん 油 三温糖	大根 ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しょうが 小松菜 もやし	730	30.4
25	木	ピザトースト 野菜のスープ煮 いかのガーリックサラダ 牛乳	ミックスチーズ ツナ 鶏肉 いか 牛乳	食パン バター サラダ油 三温糖 じゃがいも	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ にんじん エリンギ きゅうり ホールコーン パセリ	693	33.6
26	金	雑穀ごはん みそ汁 あじフライ 小松菜のごまあえ 牛乳	冷凍豆腐 みそ 油揚げ 生わかめ あじ 赤みそ 牛乳	米 七穀 もち米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 ごま 三温糖	たまねぎ もやし 小松菜 にんじん	783	33.5
29	月	スパゲティナポリタン 野菜スープ バナナケーキ 牛乳	粉チーズ ウインナー ベーコン 鶏肉 卵 牛乳	スパゲティ サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター 上白糖	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 バナナ	795	29.1
30	火	そばろごはん 沢煮碗 わかさぎのカレー揚げ 白菜のおひたし 牛乳	卵 鶏ひき肉 大豆 豚肉 油揚げ わかさぎ 糸けずり節 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油	大根 にんじん ねぎ ごぼう 白菜 小松菜 もやし	760	33.4

材料の仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

単位 エネルギー kcal たんぱく質 g

