



平成27年6月 学校給食 献立表



荒川区立第四中学校

		献立名	肉・魚・卵 大豆製品 (たん白質)	牛乳・乳製品 小魚・海藻 (無機質)	緑黄色野菜 (カロテン)	その他の野菜・果物 きのこ (ビタミンc)	穀類・砂糖 芋類 (糖質)	油脂類 種実類 (脂質)	エネルギー (kcal) たん白質 (g)
2	火	ハヤシライス シーフードサラダ フルーツのレモン風味	豚肉 えび いか	牛乳	人参 さやいんげん 赤ピーマン	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン キウイフルーツ パナナ りんご レモン	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	896 28
3	水	ごはん(発芽玄米入り) 酢豚 わかめスープ オレンジ	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ 長ねぎ オレンジ	米 発芽玄米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま油	829 28.1
4	木	虫歯予防カミカミメニュー 大豆とじゃこのごはん 五目さんびらごぼう みど汁 抹茶豆乳プリン	大豆 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	ちりめんじゃこ のり わかめ 寒天 牛乳 生クリーム	人参 のざわな漬け さやいんげん	ごぼう れんこん だいこん	米 もち米 しらたき 砂糖 はちみつ	サラダ油 ごま油 ごま	839 27.5
5	金	バイパン 卵コロッケ ビーフスーフ スナッフえんどうのサラダ	卵 豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	スナッフえんどう 人参 赤ピーマン	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ もやし	バイパン パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ビーフン	大豆油 ごま油 バター ごま サラダ油	812 29
8	月	豚丼 揚げワンタンの海そうサラダ みど汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 白菜	米 しらたき 砂糖 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油 ごま 大豆油	850 32
9	火	シーフードリア ゆでとうもろこし カラフルサラダ	鶏肉 えび いか	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし もやし きゅうり コーン	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	865 31.7
10	水	ごはん(発芽玄米入り) ほっけの塩焼き みど汁 キャベツの辛味炒め	ほっけ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 いら	キャベツ にんにく しょうが 大根	米 発芽玄米 砂糖 はるさめ じゃがいも	サラダ油 ごま油	741 29.8
11	木	パンフキンパン ラザニア ビーンズサラダ さくらんぼ	豚肉 白いんげんまめ 金時豆	牛乳 チーズ	トマト パセリ ミニトマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり さくらんぼ	パンフキンパン 生パスタ 小麦粉 砂糖	バター サラダ油	848 33.2
12	金	ジャージャー麺 中華スープ サーターアングキー	豚肉 みそ ベーコン 卵	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし 白菜 長ねぎ メンマ	蒸し中華めん 砂糖 でんぶん 小麦粉 黒砂糖	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	886 32.1
15	月	パエリア バリバリサラダ ABCスープ	えび いか 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト缶 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ	米 じゃがいも はちみつ マカロニ	オリーブ油 大豆油 サラダ油	757 27.8
16	火	三色ごはん けんちん汁 びわ	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	しょうが 大根 長ねぎ びわ	米 発芽玄米 砂糖 こんにやく じゃがいも	サラダ油	802 33.4
17	水	ごはん(発芽玄米入り) ジャンボシュウマイ ナムル ニラ玉スープ オレンジゼリー	豚肉 卵 豆腐	牛乳 寒天	小松菜 人参 いら	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ しょうが 長ねぎ もやし オレンジジュース みかん缶	米 発芽玄米 でんぶん 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油 ごま	789 28.9
18	木	ガーリックトースト 魚のマリネ コーンチャウダー	メルルーサ ベーコン	牛乳	パセリ 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ レモン コーン クリームコーン	ソフトフランスパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター 大豆油 サラダ油	836 33.7
19	金	ごはん(発芽玄米入り) ふいかけ 豆腐の五目煮 みど汁 ゴールデンキウイ	粉かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 大根 キウイフルーツ	米 発芽玄米 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま ごま油	782 31.7
22	月	梅としらすのごはん さけのつけ焼き ごま和え みど汁 あじさいゼリー	さけ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 しらす 寒天	しそ 人参 ほうれん草 小松菜	梅干し キャベツ もやし ぶどうジュース キウイフルーツ	米 発芽玄米 砂糖	ごま	776 37.4
23	火	もやしごはん 蒸し豆腐ごまソースかけ 中華卵スープ	豚肉 みそ 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 チンゲン菜	しょうが にんにく 長ねぎ 大豆もやし きくらげ	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	818 34.6
24	水	ごはん(発芽玄米入り) とじ肉のから揚げ ツナサラダ みど汁	鶏肉 ツナ みそ	牛乳 わかめ	赤ピーマン	しょうが キャベツ きゅうり もやし 大根	米 発芽玄米 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま油	805 29.7
25	木	二色サンド コーンシチュー フルーツインゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ 寒天 生クリーム	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ クリームコーン コーン レモン みかん缶 バイン缶 もも缶	胚芽食パン 食パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油 バター	871 26.9
26	金	トマトクリームスパゲティ じゃこと大根のサラダ バナナケーキ	ベーコン 卵	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	トマト缶 人参	エリンギ ぶなしめじ 玉ねぎ にんにく 大根 きゅうり バナナ レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 ごま油 ごま バター	817 26.6
29	月	ごはん(発芽玄米入り) ホキフライ ゆで野菜サラダ 豚汁 オレンジ	ホキ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	赤ピーマン 人参	キャベツ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ オレンジ	米 発芽玄米 里芋 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく	大豆油 サラダ油	842 33.2
30	火	夏野菜カレー ミニトマトのサラダ ストロベリーヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン 人参 ミニトマト	ズッキーニ 玉ねぎ なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 発芽玄米 小麦粉 砂糖 いちごジャム	大豆油 バター サラダ油 ごま ごま油	903 26.2

献立は、食材の都合により変更する場合があります。