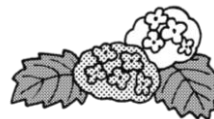




6月献立表



令和3年5月28日 荒川区立第三中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (火)	ねぎ塩豚丼 	○	ツナサラダ 果物 (パレンシアオレンジ予定)	牛乳,豚肉,鶏肉,ツナ	白米,かたくり粉,サラダ油,ごま油,上白糖,白ごま	玉葱,キャベツ,にんにく,長ねぎ,レモン果汁,もやし,だいこん,きゅうり,にんじん,パレンシアオレンジ	795 kcal 28.7 g 28.0 g 3.2 g
2 (水)	ご飯 	○	野菜と厚揚げのキムチ炒め 中華わかたまスープ	牛乳,生揚げ,豚肉,わかめ,鶏卵	白米,上白糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,白ごま	チンゲン菜,にんじん,もやし,白菜キムチ,しょうが,玉葱,たけのこ	805 kcal 32.1 g 29.0 g 2.7 g
3 (木)	セサミトースト 	○	トマトクリームシチュー にんじんドレッシングサラダ	牛乳,豚肉,鶏肉,白いんげんまめ	食パン,白すりごま,はちみつ,バター,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,オリーブ油,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマトピューレー,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,だいこん	772 kcal 25.5 g 31.8 g 3.0 g
4 (金)	★郷土料理「奈良県」 ご飯 	○	あじの竜田揚げ 五色のお和え 飛鳥汁	牛乳,まあじ,鶏肉,生揚げ	白米,かたくり粉,白ごま,白すりごま,サラダ油,上白糖	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,とうもろこし,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	767 kcal 34.4 g 23.8 g 2.3 g
7 (月)	ご飯 	○	さけふりかけ ピリ辛肉じゃが 江戸菜のおかか和え	牛乳,さけ,わかめ,豚肉,鶏肉,かつお節	白米,白ごま,サラダ油,じゃがいも,糸こんにゃく,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,長ねぎ,グリーンピース,江戸菜,キャベツ,もやし	772 kcal 28.9 g 18.8 g 2.3 g
8 (火)	小松菜チャーハン 	○	鶏ささみスープ ミルクかりんとう 	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵,スキムミルク	白米,サラダ油,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,長ねぎ,こまつな,にんじん,干し椎茸,たけのこ,もやし,チンゲン菜	877 kcal 29.6 g 28.9 g 2.9 g
9 (水)	★地産地消「きめじ」 きめじのたれカツ丼 	○	切り干し大根と豚肉の炒め煮 青菜のみそ汁	牛乳,きめじ,豚肉,木綿豆腐	白米,薄力粉,パン粉,三温糖,サラダ油	しょうが,切り干しだいこん,にんじん,こまつな,えのきたけ,長ねぎ	812 kcal 37.9 g 20.6 g 2.6 g
10 (木)	しのだうどん 	○	わかめとじゃこのサラダ キャロット蒸しパン	牛乳,鶏肉,油揚げ,わかめ,ちりめんじゃこ,鶏卵	冷凍うどん,上白糖,かたくり粉,白ごま,薄力粉,バター	干し椎茸,ほうれんそう,長ねぎ,もやし,こまつな,きゅうり,にんじん,とうもろこし,にんじん,みかんジュース,りんご缶	783 kcal 31.6 g 24.5 g 4.1 g
11 (金)	ご飯 	○	五目卵焼き チャプチェ キャベツのみそ汁	牛乳,鶏卵,鶏ひき肉,干ひじき,豆乳クリーム,豚肉,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,三温糖,緑豆春雨,白ごま,ごま油	にんじん,長ねぎ,たけのこ,干し椎茸,にんにく,しょうが,もやし,こまつな,キャベツ,玉葱,ふなしめじ	800 kcal 32.0 g 26.1 g 3.1 g
14 (月)	カラフル焼肉丼 	○	梅ドレッシングサラダ 果物 (小玉すいか予定) 	牛乳,豚肉,鶏肉,かつお節	白米,サラダ油,上白糖,白ごま	にんじん,たけのこ,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,にんにく,だいこん,きゅうり,梅干し,小玉すいか	808 kcal 25.9 g 26.1 g 1.6 g
15 (火)	★ブックメニュー 柏パン 	○	チーズ入りミートローフ コーンポテト 白いんげん豆のスープ (「希望のいる町」より) 	牛乳,豚肉,鶏卵,サラダチーズ,豆乳クリーム,バター,鶏肉,白いんげんまめ	ミルクパン,パン粉,サラダ油,上白糖,じゃがいも	にんじん,玉葱,グリーンピース,とうもろこし,キャベツ,こまつな	873 kcal 39.6 g 34.3 g 3.9 g
16 (水)	枝豆ご飯 	○	鶏の照り焼き 野菜の一味風味 田舎汁	牛乳,鶏肉,生揚げ	白米,もち米,ごま油,上白糖,白ごま,こんにゃく,じゃがいも	えだまめ,しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,とうもろこし,ごぼう,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	786 kcal 32.1 g 26.8 g 3.0 g
17 (木)	ビビンバ 	○	トックスープ 果物 (ネーブルオレンジ予定)	牛乳,鶏肉,鶏卵	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,白ごま,トック,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,もやし,ぜんまい水煮,白菜,たけのこ,干し椎茸,長ねぎ,チンゲン菜,ネーブルオレンジ	822 kcal 31.6 g 23.9 g 3.2 g
18 (金)	ご飯 	○	野菜のうま煮 きびなごの衣揚げ 冷凍パイ 	牛乳,鶏肉,生揚げ,きびなご	白米,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,マヨネーズ,薄力粉,サラダ油	にんじん,玉葱,ごぼう,だいこん,干し椎茸,えだまめ,冷凍パイ	856 kcal 31.6 g 24.9 g 2.0 g
21 (月)	チキンライス 	○	ボン酢ドレッシングサラダ 江戸崎かぼちゃの クリームスープ 	牛乳,鶏肉,ベーコン,白花豆ペースト,生クリーム	白米,サラダ油,ごま油,上白糖,白ごま	玉葱,にんじん,マッシュルーム,青ピーマン,もやし,きゅうり,こまつな,しょうが,にんにく,かぼちゃ,とうもろこし,チンゲン菜	791 kcal 24.9 g 26.5 g 3.1 g
22 (火)	ご飯 	○	さばの香味焼き じゃがいもきんぴら 豚汁	牛乳,まさば,豚肉,油揚げ	白米,上白糖,白ごま,じゃがいも,しらたき,ごま油,こんにゃく	しょうが,長ねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,えのきたけ,こまつな	809 kcal 35.2 g 24.7 g 2.4 g
23 (水)	ブルコギのつけご飯 	○	チョレギ風サラダ あじさいゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,ちりめんじゃこ,刻みのり,粉寒天	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,白ごま	長ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,にら,エリンギ,ふなしめじ,だいこん,きゅうり,キャベツ,ぶどうジュース,白桃ジュース,アロエ缶,レモン果汁	810 kcal 28.0 g 21.2 g 2.7 g
24 (木)	ひじきご飯 	○	ぎせい豆腐すくすあん 大根のみそ汁 冷凍みかん	牛乳,鶏ひき肉,干ひじき,油揚げ,鶏卵,押し豆腐,カットわかめ	白米,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖,三温糖,かたくり粉	えだまめ,にんじん,長ねぎ,だいこん,こまつな,冷凍みかん	801 kcal 33.2 g 26.6 g 3.6 g
25 (金)	ココア揚げパン 	○	チキンポトフ 海藻サラダ	牛乳,鶏肉,レンズまめ,わかめ	ココアパン,上白糖,グラニュー糖,サラダ油,じゃがいも,糸こんにゃく,白ごま,ごま油,三温糖	にんにく,にんじん,キャベツ,玉葱,こまつな,もやし,きゅうり,とうもろこし	818 kcal 27.9 g 31.4 g 3.4 g
28 (月)	キムタクご飯 	○	えびと大豆の炒り煮 鶏団子と白菜のスープ 	牛乳,豚肉,大豆,えび,鶏肉	白米,ごま油,白ごま,かたくり粉,上白糖,緑豆春雨,サラダ油	にんじん,玉葱,白菜キムチ,たくあん,長ねぎ,しょうが,白菜,チンゲン菜	844 kcal 33.8 g 28.2 g 3.1 g
29 (火)	ドライカレー 	○	ココロサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,プレーンヨーグルト	白米,サラダ油,薄力粉,バター,じゃがいも,上白糖	玉葱,にんじん,青ピーマン,にんにく,しょうが,セロリー,トマトピューレー,きゅうり,とうもろこし,パイナップル缶,みかん缶,黄桃缶	821 kcal 24.3 g 22.6 g 2.5 g
30 (水)	いわしのかば焼き丼 	○	さつまい 果物 (さくらんぼ予定) 	牛乳,まいわし,鶏肉	白米,かたくり粉,上白糖,白ごま,さつまいも	しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな,さくらんぼ	833 kcal 28.9 g 24.9 g 2.3 g

*食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。



*8のつく日は『噛むカムDay!』
噛みごたえのある食材を使用しています。