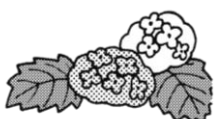




6月献立表



令和4年5月27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 (水)	ご飯 	○	チーズ入りミートローフ ミニトマト ABCスープ	牛乳,豚肉,鶏卵,チーズ,鶏肉	白米,パン粉,サラダ油,上白糖, マカロニ・スパゲッティ,じゃがいも	にんじん,玉葱,グリーンピース,ミニトマト,キャベツ,エリンギ,しょうが,パセリ	855 kcal 34.1 g 28.1 g 2.4 g
2 (木)	ご飯 	○	サバのみそ煮 ビーフソテー けんちん汁	牛乳,まさば,豚肉,木綿豆腐,鶏肉	白米,三温糖,ビーフン,サラダ油,上白糖,こんにゃく	しょうが,にら,もやし,だいこん,ごぼう,にんじん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	802 kcal 35.7 g 23.6 g 3.1 g
3 (金)	チリビーンズドック 	○	チキンポトフ 果物 (小玉すいか予定)	牛乳,大豆,チーズ,鶏肉,レンズ豆	コッペパン,サラダ油,上白糖,薄力粉,じゃがいも,マカロニ・スパゲッティ	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,パセリ,キャベツ,しょうが,こまつな,小玉すいか	866 kcal 38.1 g 29.7 g 3.6 g
6 (月)	ご飯 	○	骨太ふりかけ 肉じゃがの カレー煮 ツナサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布,糸削り節,豚肉,生揚げ,ツナ	白米,白いりごま,上白糖,じゃがいも,しらたき,サラダ油,三温糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,もやし,だいこん,きゅうり	801 kcal 28.7 g 23.2 g 2.7 g
7 (火)	ご飯 	○	チキンチキンごぼう 青菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏肉,糸削り節,木綿豆腐,油揚げ,わかめ	白米,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖	ごぼう,えだまめ,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,えのきたけ,長ねぎ	808 kcal 28.5 g 27.8 g 2.2 g
8 (水)	こまつなそばろ丼 	○	切干大根のハリハリ和え 果物 (ネーブルオレンジ予定)	牛乳,ツナ,鶏卵,油揚げ,ロースハム	白米,上白糖,サラダ油,ごま油,白いりごま	しょうが,こまつな,切り干しだいこん,にんじん,きゅうり,オレンジ	795 kcal 29.4 g 27.3 g 2.2 g
9 (木)	ご飯 	○	酢豚 海藻サラダ	牛乳,豚肉,わかめ	白米,大豆白絞油,じゃがいも,かたくり粉,ごま油,上白糖,糸こんにゃく,白いりごま,三温糖	しょうが,たけのこ,にんじん,青ピーマン,赤ピーマン,玉葱,もやし,きゅうり,とうもろこし	817 kcal 25.4 g 23.0 g 3.3 g
10 (金)	かみかみわかめご飯 	○	ちくわのチーズマヨ焼き ボン酢ドレッシングサラダ さつま汁	牛乳,炊き込みわかめ,焼き竹輪,スキムミルク,粉チーズ,豆乳クリーム,あおのり,糸削り節,鶏肉	白米,マヨネーズ,ごま油,上白糖,白いりごま,さつま芋	もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,しょうが,にんにく,だいこん,長ねぎ	788 kcal 26.1 g 24.2 g 3.1 g
13 (月)	いわしのかば焼き丼 	○	豚肉の野菜炒め 田舎汁	牛乳,まいわし,豚肉,生揚げ	白米,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖,白いりごま,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,青ピーマン,ごぼう,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	773 kcal 27.8 g 23.8 g 2.4 g
14 (火)	ジャージャー麺 	○	パンパンジーサラダ 果物 (ティータパイン予定)	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆	むし中華めん,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,三温糖,白いりごま	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,たけのこ,長ねぎ,きゅうり,もやし,こまつな,ティータパイン	790 kcal 37.6 g 24.3 g 3.3 g
15 (水)	ご飯 	○	千草焼き ひじきの彩煮 大根のみそ汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,豆乳クリーム,干ひじき,ベーコン,わかめ,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,三温糖	にんじん,たけのこ,玉葱,干し椎茸,赤ピーマン,黄ピーマン,だいこん,長ねぎ	772 kcal 29.7 g 26.9 g 3.1 g
16 (木)	★郷土料理「埼玉県」 しゃくし菜チャーハン 	○	すまし汁 みそポテト	牛乳,豚肉,木綿豆腐	白米,ごま油,白いりごま,じゃがいも,薄力粉,大豆白絞油,上白糖,かたくり粉	しゃくし菜漬け,しょうが,にんにく,にんじん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	818 kcal 22.2 g 26.6 g 3.7 g
17 (金)	ホイコーロー丼 	○	中華わかたまスープ あじさいゼリー	牛乳,豚肉,わかめ,絹ごし豆腐,鶏卵,粉寒天	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,干し椎茸,青ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ,玉葱,ぶどうジュース,桃ジュース,アロエ缶,レモン果汁	800 kcal 28.4 g 21.6 g 3.2 g
20 (月)	★食育推進給食 ご飯 	○	さんまの塩焼きおろしソース じゃがいもきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳,さんま,油揚げ	白米,上白糖,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,白いりごま	だいこん,にんじん,キャベツ,玉葱,えのきたけ	811 kcal 29.9 g 29.3 g 2.5 g
21 (火)	ご飯 	○	ジャンボ揚げ餃子 糸寒天の中華和え 豆腐と春雨のスープ	牛乳,豚肉,糸寒天,わかめ,鶏肉,木綿豆腐	白米,ごま油,ぎょうざの皮,大豆白絞油,白いりごま,上白糖,緑豆春雨	長ねぎ,にら,キャベツ,にんにく,しょうが,にんじん,きゅうり,もやし,干し椎茸,白菜,玉葱,チンゲン菜	837 kcal 29.6 g 29.4 g 2.7 g
22 (水)	ハヤシライス 	○	わかめとじゃこのサラダ ストロベリーヨーグルト	牛乳,豚肉,わかめ,ちりめんじゃこ,プレーンヨーグルト	白米,サラダ油,薄力粉,バター,上白糖,白いりごま	にんじん,玉葱,マッシュルーム,にんにく,しょうが,グリーンピース,もやし,こまつな,きゅうり,とうもろこし,いちごジャム	862 kcal 30.1 g 26.3 g 3.0 g
23 (木)	ご飯 	○	野菜と厚揚げのキムチ炒め ビーフンスープ	牛乳,生揚げ,豚肉,鶏肉,鶏卵	白米,上白糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,白いりごま,ビーフン	チンゲン菜,にんじん,もやし,白菜,白菜キムチ,しょうが,玉葱,えのきたけ,にら	894 kcal 36.3 g 33.0 g 3.0 g
24 (金)	セサミトースト 	○	さけとマカロニのクリーム煮 にんじんドレッシングサラダ	牛乳,鶏肉,さけ,白豆ペースト,スキムミルク,粉チーズ	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,マカロニ・スパゲッティ,オリーブ油,上白糖	玉葱,にんじん,エリンギ,しょうが,パセリ,キャベツ,きゅうり,だいこん	781 kcal 31.6 g 30.8 g 2.8 g
27 (月)	ご飯 	○	かつおでんぶ 野菜のうま煮 梅ドレッシングサラダ	牛乳,粉かつお,鶏肉,生揚げ	白米,上白糖,白いりごま,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,サラダ油	にんじん,玉葱,ごぼう,干し椎茸,グリーンピース,だいこん,きゅうり,梅干し	806 kcal 27.3 g 22.7 g 2.1 g
28 (火)	枝豆ご飯 	○	豆あじの南蛮漬け 豚汁	牛乳,豆あじ,豚肉,油揚げ	白米,もち米,ごま油,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖,じゃがいも	枝豆,しょうが,長ねぎ,だいこん,にんじん,こまつな	769 kcal 26.8 g 25.1 g 3.3 g
29 (水)	ブルコギのつけご飯 	○	ナムル ゆでとうもろこし	牛乳,豚肉	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,三温糖,白いりごま	長ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,にら,エリンギ,ふなしめじ,もやし,こまつな,きゅうり,とうもろこし	793 kcal 30.4 g 22.3 g 2.1 g
30 (木)	★食育プレゼンテーション 焼肉チャーハン 	○	春雨サラダ 鶏団子と白菜のスープ	牛乳,豚肉,わかめ,ロースハム,鶏肉	白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,ごま油,緑豆春雨,白いりごま,かたくり粉	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,青ピーマン,きゅうり,玉葱,白菜,チンゲン菜	781 kcal 27.0 g 28.4 g 3.7 g

歯と口の健康週間

噛むカムDay!

骨つきのさんまをきれいに食べよう!

「ごちそう」のQRコードから、スマートフォンで毎日の給食の写真と栄養士のコメントを「ご覧いただけます。(6月分順次掲載予定)」



*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。