

令和5年 6月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	二色揚げパン(きなこ・ココア) ミックスサラダ ワンタン風スープ	牛乳 きなこ 鶏肉	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 はくさい 長ねぎ もやし にら しょうが	766	25.5
2	金	ごはん いかのチリソース 春雨ソテー 中華たまごスープ	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	米 でんぷん 油 三温糖 ごま油 はるさめ 白すりごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ ピーマン 干し椎茸 玉葱 たけのこ水煮 きくらげ	792	36.4
5	月	ごはん 骨太ふりかけ 厚揚げのみそ炒め 切干大根のサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 昆布 厚揚げ 豚肉 みそ	米 白いりごま 砂糖 三温糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん 玉葱 たけのこ水煮 白菜キムチ キャベツ ピーマン 小松菜 切干大根	769	31.7
6	火	ジャンバラヤ マカロニサラダ ジュリアンスープ	牛乳 豚肉 ウィナー ボンレスハム 鶏肉	米 油 砂糖 マカロニ エッグケマヨネーズ	玉葱 エリンギ ピーマン 赤ピーマン にんにく セロリー トマト缶 にんじん きゅうり もやし キャベツ パセリ しょうが	738	26.5
7	水	ごはん さばのピリ辛ねぎ焼き じゃがいものきんぴら 呉汁	牛乳 サバ 油揚げ 大豆 みそ 煮干し	米 砂糖 ごま油 でんぷん 白いりごま じゃがいも 油 こんにゃく	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん だいこん たけのこ水煮 さやいんげん 小松菜	784	35.9
8	木	醤油ラーメン 春巻き くだもの	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	中華めん 三温糖 はるさめ 油 砂糖 ごま油 春巻きの皮 小麦粉	たけのこ水煮 キャベツ にんじん 小松菜 長ねぎ ホールコーン しょうが もやし 干し椎茸 オレンジ	724	30.9
9	金	《入梅メニュー》 いわしのかば焼き丼 甘辛おひたし かきたま汁	牛乳 いわし 豆腐 たまご かつお節	米 米粉 油 三温糖 白いりごま 砂糖 でんぷん	しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし 長ねぎ 小松菜	797	34.1
12	月	カレーピラフ米粉のクリームソース じゃがいもサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 生クリーム みそ	米 油 バター 米粉 じゃがいも 白すりごま 砂糖	にんじん セロリー 玉葱 エリンギ パセリ しょうが キャベツ きゅうり さくらんぼ	762	22.9
13	火	ごはん トマト肉じゃが 野菜のちりめん和え	牛乳 豚肉 かつお節 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 三温糖 油 ごま油	にんじん 玉葱 トマト さやいんげん キャベツ もやし	740	25.7
14	水	小松菜チャーハン 担々春雨スープ おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	米 油 白いりごま はるさめ ごま油 白練ごま 砂糖	玉葱 小松菜 しょうが にんじん もやし チンゲン菜 ほんしめじ 長ねぎ 黄桃缶	732	22.8
15	木	新ごぼうのピラフ 夏野菜のミネストローネ パタフライピーフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ 寒天	米 油 バター じゃがいも シエルマカロニ 砂糖	新ごぼう にんじん 玉葱 エリンギ グリーンピース セロリー スズキニ キャベツ トマト缶 にんにく レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	816	28.2
16	金	ごはん とびうおのカレー揚げ キャベツのごま酢和え 大根のみそ汁	牛乳 とびうお 生揚げ わかめ みそ かつお節	米 砂糖 米粉 油 白いりごま 白すりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん 小松菜 だいこん えのきだけ	779	37.3
19	月	麦ごはん えびと豆腐の中華煮 ビーフンソテー	牛乳 むきえび 豚肉 豆腐 ハム	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ビーフン	しょうが にんにく にんじん 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ グリンピース キャベツ	737	31.6
20	火	新しょうがごはん 八丈島産メジマグロのおろしかけ 三色野菜の和えもの とうがんのすまし汁	牛乳 メジマグロ わかめ かつお節	米 白いりごま 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 砂糖	新しょうが だいこん 万能ねぎ もやし にんじん 小松菜 とうがん 長ねぎ	711	34.6
21	水	パインパン マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ	パインパン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉	玉葱 にんじん エリンギ パセリ キャベツ ホールコーン しょうが	890	34.3
22	木	チンジャオロース丼 サンラータン くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油	たけのこ水煮 玉葱 ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが えのきだけ にんじん チンゲン菜 メロン	756	30.5
23	金	ハヤシライス ハニードレッシングサラダ くだもの	牛乳 豚肉	米 油 小麦粉 バター はちみつ	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム しょうが キャベツ 小松菜 ホールコーン パイナップル	844	24.2
26	月	中華丼 韓国風サラダ くだもの	牛乳 豚肉 むきえび いか うずら卵 刻みのり	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん はくさい たけのこ水煮 きくらげ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり 長ねぎ レモン すいか	751	32.0
27	火	冷やしわかめうどん さつまいもの天ぷら かぼちゃケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ かつお節 昆布 豆乳	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 米粉	にんじん たけのこ水煮 小松菜 長ねぎ かぼちゃペースト	778	27.7
28	水	ミルクパン 白身魚のラビゴットソース 粉ふきいも たまご野菜スープ	牛乳 メルルーサ たまご わかめ	ミルクパン 小麦粉 でんぷん 油 オリーブ油 じゃがいも コーンスターチ	にんにく 玉葱 トマト 黄ピーマン きゅうり にんじん キャベツ えのきだけ しょうが	741	37.1
29	木	ビビンバ わかめスープ くだもの	牛乳 鶏肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ	米 油 三温糖 ごま油 砂糖 白すりごま	しょうが にんにく にんじん 小松菜 大豆もやし 長ねぎ しょうが 冷凍みかん	757	32.0



6月の目標



※材料の購入等の都合により変更する場合があります。

◎給食目標：衛生的な習慣を身につけよう

◎食育目標：食中毒防止に努めよう

