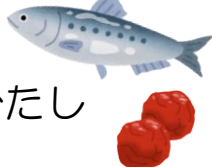
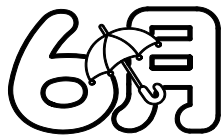




令和6年 6月分献立予定表

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)
4	火	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 きな粉 鶏ひき肉	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 白菜 長ねぎ もやし にら しょうが	765	25.5
5	水	ごはん カレーじゃこ 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 厚揚げ 豚肉 みそ	米 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	763	32.4
6	木	ジャンバラヤ ポテトサラダ ジュリアンスープ	 牛乳 豚小間 ウィンナー	米 油 砂糖 じゃがいも エッグケアマヨネーズ	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 ホールコーン もやし キャベツ しょうが	722	24.3
7	金	ごはん さばのピリ辛ねぎ焼き ひじきとしらすのサラダ 呉汁 	 牛乳 さば 干ひじき しらす干し 大豆 みそ さば節	米 砂糖 ごま油 でんぷん 白いりごま 油 三温糖 じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 赤ピーマン 大根 にんじん 小松菜	776	37.9
10	月	《入梅メニュー》 ごはん いわしの梅煮 甘辛おひたし かきたま汁 	 牛乳 いわし 昆布 豆腐 たまご かつお節	米 砂糖 でんぷん	しょうが 梅干し キャベツ にんじん きゅうり もやし 長ねぎ 小松菜	742	33.0
11	火	新ごぼうのピラフ 夏野菜のミネストローネ バタフライピーフルーツポンチ	 牛乳 鶏肉 ベーコン 豚小間 大豆 ひよこ豆 粉チーズ 寒天	米 油 バター じゃがいも シェルマカロニ 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 スッキーニ キャベツ トマト缶 にんにく レモン みかん缶 パイン缶 りんご缶	810	28.2
12	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 キャベツ ホールコーン しょうが	890	34.4
13	木	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 豚小間肉 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 グリーンピース キャベツ	737	31.6
14	金	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
17	月	ごはん トマト肉じゃが 野菜のちりめん和え	 牛乳 豚小間肉 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
18	火	しょうがごはん メジマグロのおろしかけ 三食野菜の和えもの もやしのみそ汁	 牛乳 メジマグロ 生揚げ わかめ みそ さば節	米 白いりごま 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 砂糖	新しょうが しょうが 大根 万能ねぎ もやし にんじん 小松菜 長ねぎ	748	36.9
19	水	ビビンバ わかめスープ くだもの	 牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 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 すいか	757	32.1
20	木	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	866	24.8
21	金	冷やしきつねつけうどん かぼちゃのケーキ	 牛乳 鶏肉 かつお節 昆布 油揚げ 豆乳	うどん 三温糖 米粉 砂糖 油	玉葱 にんじん 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 かぼちゃペースト	784	30.1
24	月	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 豚小間 鶏肉 豆腐 たまご	米 でんぷん 油 三温糖 ごま油 春雨 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
25	火	醤油ラーメン 春巻き くだもの	 牛乳 豚小間肉 わかめ 鶏ひき肉	中華めん 三温糖 春雨 油 砂糖 ごま油 春巻き 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 さくらんぼ	722	30.7
26	水	カレーピラフ米粉のクリームソース しゃきしゃきサラダ くだもの	 牛乳 鶏肉 生クリーム	米 油 バター 米粉 砂糖	にんじん セロリー 玉葱 エリンギ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジ	742	22.7
27	木	小松菜チャーハン 担々春雨スープ アセロラゼリー	 牛乳 豚小間肉 たまご 豚ひき肉 豆腐 みそ 寒天	米 油 白いりごま 砂糖 春雨 ごま油 練りごま	玉葱 小松菜 しょうが にんじん もやし チンゲン菜 しめじ 長ねぎ アセロラジュース アロエ	722	24.5
28	金	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 すけとうだら 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	730	35.6



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

