

6月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	卵の仲間 血や肉になる	魚の仲間 骨や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
1	木	ご飯・味噌汁の類		のり	米 大豆 卵		731	16.9	18.6
		肉料理		たら いわしずり身 味噌	でん粉 ごま	生菜 玉ねぎ ねぎ			
		野菜類		白菜	油 ジャガイモ こんにゃく 卵	ごぼう 人参 椎茸 等 生菜 冷凍さやえんどう			
		すまし汁		だし割り卵 豆腐	ら	人参 玉ねぎ			
2	金	ご飯		豚肉	米		790	16.9	30.6
		味噌汁		豚肉 生揚げ 味噌	ごま油 卵	ねぎ 生菜 人参 椎茸 玉ねぎ 等 キャベツ グリンピース (卵)			
		野菜ナムル			ごま油 油 ごま	もやし 人参 じゃがいも 生菜 こんにゃく			
		こんにゃくのピリ辛炒め			ごま油 こんにゃく 卵				
5	月	きつねうどん		だし割り卵 豚肉 竹輪 油揚げ	うどん 卵	人参 ねぎ 冷凍いんげん	797	16.6	28.5
		まぐろ (焼肉)		油 卵	油 卵	キャベツ じゃがいも 人参 玉ねぎ			
		麻婆豆腐しん		卵 牛乳	小麦粉 卵				
6	火	ご飯		豚肉 豆腐 味噌 だし割り卵	卵 でん粉	ねぎ 生菜 大根	734	17.6	25.6
		つくねハンバーグおろしソース			卵 卵	もやし 人参			
		じゃこ入り唐揚げ			卵 卵	人参 椎茸 玉ねぎ 小根菜			
		肉だくせん汁			油 卵	生菜 こんにゃく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン			
7	水	ホイコーロ丼		豚肉 味噌	米 油 卵 でん粉	じゃがいも	733	15.0	24.9
		わかめサラダ			油 卵	キャベツ じゃがいも 人参 玉ねぎ			
		福寿草ト			油 卵				
8	木	フレンチトースト		卵 牛乳	食パン (焼肉) 卵 バター		727	15.6	33.3
		トマトシチュー		豚肉	油 ジャガイモ バター 小麦粉 マカロニ	こんにゃく 生菜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 1/4ピクルス グリンピース (卵)			
		クルト入り唐揚げ			食パン 卵 油	キャベツ じゃがいも 人参			
		ジュースフルーツ				ジュースフルーツ			
9	金	押し麦ご飯			米 大豆		757	16.0	23.9
		わかさぎの天ぷら		わかさぎ 卵	小麦粉 油	人参 玉ねぎ 冷凍いんげん			
		肉じゃが		豚肉 竹輪 だし割り卵	油 ジャガイモ こんにゃく 卵	大根 玉ねぎ 人参			
		味噌汁		だし割り卵 油揚げ 味噌					
12	月	ミルクパン コップ			ミルクパン		762	19.0	34.6
		漬物のウィンナーロール		肉 牛乳	油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参			
		ピーンズサラダ			油 油	キャベツ じゃがいも 椎茸 (卵)			
		野菜のポタージュ			バター ジャガイモ	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 パセリ			
13	火	ご飯		豚肉	米		779	16.1	28.1
		ピーマンの肉味噌焼き		豚肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ	パン粉	ピーマン 玉ねぎ 人参			
		じゃが芋のあんぱら			ごま油 ジャガイモ こんにゃく 卵	人参 冷凍いんげん			
		すまし汁		だし割り卵 豆腐 わかめ	ら	大根 等 ねぎ			
14	水	スリザッティオボリタン		ベーコン 豚肉 チーズ	スリザッティ 油		829	13.7	32.6
		人参ラバ			ごま 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン			
		あずきスコーン			小麦粉 卵 バター	人参 じゃがいも			
15	木	味噌汁		わかさぎ	米 大豆		742	15.8	26.3
		いなかの煮わりソースかけ		いなか	でん粉 小麦粉 油 卵	玉ねぎ			
		ごま味噌和え			卵 ごま油 ごま	小根菜 人参 キャベツ 豚肉			
		親子の味噌汁		油揚げ だし割り卵 味噌		人参 玉ねぎ 揚げ さやいんげん			
16	金	ご飯			米		769	18.1	22.4
		花しょうまい		豚肉	卵 でん粉 しょうまいの皮	生菜 玉ねぎ 椎茸			
		春雨サラダ		ハム	はるさめ 卵 ごま油	大根もやし じゃがいも 人参			
		キムチスープ		豚肉 豆腐 味噌	じゃがいも	椎茸 人参 大根 キムチ ねぎ			
19	月	ご飯			米		818	17.8	28.7
		アツフライ		鶏 卵	小麦粉 パン粉 油	小根菜 人参			
		野菜のごま味噌			ごま 卵	玉ねぎ きのこだけ ちり			
		にら玉味噌汁		豆腐 だし割り卵 味噌					
20	火	味噌		豚肉	米 大豆 油		761	17.9	35.4
		豚肉の味噌焼き			ごま ごま油 卵	ねぎ			
		中華サラダ			卵 油 ごま油	生菜 ねぎ			
		中華スープ		豚肉 豆腐	ごま油	大根 じゃがいも 人参			
21	水	チキンカレー		豚肉	米 大豆 油 ジャガイモ バター 小麦粉		791	13.8	26.4
		じゃこ入りカラフルサラダ			油 卵	こんにゃく 生菜 玉ねぎ 人参 トマト缶 グリンピース (卵)			
		メロン				キャベツ ピーマン じゃがいも			
						メロン			
22	木	ご飯			米		802	17.1	30.2
		高野豆腐入り親子丼		豚肉 高野豆腐 卵	卵	人参 玉ねぎ 等 ちり			
		野菜の味噌ドレッシングかけ		味噌	油 卵 ごま油	キャベツ もやし じゃがいも 人参			
		すまし汁		だし割り卵		人参 きのこだけ 等 ねぎ 小根菜			
23	金	焼きそば		豚肉 いか 海苔	油 中華めん		762	17.8	30.4
		氷菓とツナの寒天巻		まぐろ (焼肉)	油 卵	人参 玉ねぎ 等 椎茸 キャベツ もやし ピーマン			
		いちもち		チーズ	じゃがいも でん粉 白玉粉 油	水菜 じゃがいも			
26	月	ご飯			米		763	17.6	27.0
		生揚げの野菜あんかけ		生揚げ 豚肉	卵 油 ごま油 でん粉	生菜 人参 玉ねぎ 椎茸 等 もやし ちり			
		野菜のおひかかけ		肉 卵		チンゲンサイ 人参			
		いわちく炒め		竹輪 田作り	油 ごま				
27	火	パンズイン			パンズイン		798	16.4	32.5
		大豆入りコロッケ		大豆 豚肉 卵	油 ジャガイモ マッシュポテト 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ			
		野菜いろいろピザ			卵	ピーマン じゃがいも セロリ 大根 とうがらし			
		ヌードルスープ		豚肉	油 スーパードル	こんにゃく 人参 玉ねぎ キャベツ 生菜			
28	水	押し麦ご飯		だし割り卵	米 大豆		779	16.9	26.1
		漬物の味噌ソースかけ		さば 味噌	卵 でん粉 ごま	生菜			
		かつお節				チンゲンサイ もやし 人参			
		厚揚げ汁		だし割り卵 だし割り卵 豚肉	じゃがいも でん粉	生菜 大根 人参 ねぎ しめじ			
29	木	ご飯			米		732	19.7	25.9
		豚肉の生味噌焼き		豚肉	卵	生菜			
		大豆の煮物		大豆 じゃがいも さつまいも	油 こんにゃく 卵	ごぼう 人参			
		味噌汁		だし割り卵 わかめ 豆腐 味噌		大根 玉ねぎ			
30	金	ミートマト					763	15.6	26.7
		ガーリックライス			米 バター	こんにゃく			
		厚揚げ味噌		豚肉 卵	油 スリザッティ 卵	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ			
		コールスローサラダ			油	キャベツ 人参			

6月

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	770	16.5	28.2	396	113	3.0	3.7	295	0.46	0.6	38	2.8	8.4

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の献立より

- 13日(火) …旬のピーマンにひき肉を詰めて焼きます。食べやすく手作りするソースをかけます。
- 14日(水) …あずきスコーンはバターと粉をすりあわせるようにして生地を作ります。サクッと食感です。
- 19日(月) …旬の鱈をパン粉を付けて揚げます。
- 28日(水) …新生姜ご飯は細く千切りにした新生姜を炊き込みます。爽やかな香りを楽しみましょう。