

6月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	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	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
3	月	ご飯			米		746	14.7	22.4
		生揚げと海老の炒め煮		生揚げ 海老	油 ジャガイモ 砂糖 でん粉	人参 椎茸 菊 キャベツ 冷凍いんげん			
		野菜ナムル			ごま油 油	もやし 人参 きゅうり 生姜 にんにく			
		メロン				メロン			
4	火	ご飯			米		772	14.0	25.4
		アジフライ		あじ 卵	小麦粉 パン粉 油				
		小松菜とえのき草のお浸し				小松菜 えのきだけ			
		根菜汁		だし削り節 油揚げ	ごま油 こんにゃく ジャガイモ	ごぼう 人参 大根 ねぎ			
5	水	ミルクパン			ミルクパン		753	15.2	33.0
		スペイン風オムレツ		ベーコン 卵	油 バター ジャガイモ	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン			
		コールスローサラダ			砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ			
		コーンポタージュ		牛乳	バター 小麦粉	玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 パセリ 人参			
6	木	ご飯			米		727	15.2	25.0
		つくねハンバーグおろしソース		鶏肉 豆腐 卵 味噌 だし削り節	砂糖 でん粉	ねぎ 生姜 大根			
		野菜のごま和え			ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参			
		味噌汁		だし削り節 油揚げ 味噌		玉ねぎ 大根 人参			
7	金	ターメリックライス			米 小麦粉		768	12.6	25.9
		豆腐入りドライカレー		豚挽き肉 豆腐	油 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト			
		じゃこ入りカラフルサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖 油	キャベツ ピーマン きゅうり			
		甘夏みかん				甘夏みかん			
10	月	新生姜ご飯		だし昆布	米 小麦粉	生姜	742	14.6	22.2
		魚の味噌ソースかけ		さば 味噌	砂糖 でん粉 ごま				
		磯漬し		のり		ほうれん草 キャベツ 人参			
		臭だくさん汁		だし削り節 豚肉	こんにゃく ジャガイモ	人参 大根 しめじ ねぎ			
11	火	スパゲッティボンゴレトマトソース		ベーコン あさり チーズ	スパゲッティ 油 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶 トマトペースト	849	14.0	30.1
		チキンサラダ		鶏肉	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ			
		あずきスコーン		ヨーグルト あずき 卵	小麦粉 砂糖 バター				
12	水	ガーリックライス			米	にんにく	797	16.1	29.5
		鶏肉のティアブル		鶏肉 卵 チーズ	パン粉 油				
		コロコロベジタブル			油 砂糖	大根 きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ			
		卵スープ		豆腐 卵	でん粉	人参 ねぎ 小松菜			
13	木	ご飯			米		787	15.3	26.4
		ニラ入り麻婆豆腐		豚挽き肉 味噌 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 葱 椎茸 にら ねぎ			
		華風きゅうり			ごま油 砂糖	きゅうり			
		じゃが芋とピーマンの千切り炒め			油 ジャガイモ	ピーマン			
14	金	昆布ご飯		だし削り節 鶏肉 昆布 油揚げ	米	人参	722	14.5	23.8
		わかさぎの天ぷら		わかさぎ 卵	小麦粉 油				
		切干し大根と青菜の和え物			砂糖 ごま	切り干し大根 人参 小松菜			
		味噌汁		だし削り節 豆腐 味噌	ジャガイモ	玉ねぎ キャベツ			
17	月	ハニートースト			食パン マーガリン はちみつ		714	14.9	32.3
		チリコンカン		豚挽き肉 いんげんまめ	油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 トマトペースト			
		粉ふき芋			ジャガイモ				
		スティック野菜			油	大根 きゅうり 人参			
18	火	カレーピラフ		鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース (冷凍)	732	16.0	24.7
		魚のムニエル		鮭	小麦粉 バター				
		野菜いろいろピクルス風			砂糖	ピーマン きゅうり セロリー 大根 りんご酢			
		じゃが芋とベーコンスープ		ベーコン	油 ジャガイモ	人参 キャベツ セロリー 小松菜			
19	水	五目うどん		だし削り節 鶏肉 油揚げ 煮しめかぼ	うどん	人参 大根 葱 ねぎ	756	14.3	23.4
		和風ツナサラダ		まぐろ (油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ			
		黒砂糖蒸しパン		卵 牛乳	小麦粉 砂糖				
20	木	ご飯			米		759	16.1	26.3
		親子煮		鶏肉 だし削り節 卵	砂糖	玉ねぎ みつば			
		もやしと青菜のお浸し		かつお節		もやし 小松菜			
		茄子の味噌汁		油揚げ だし削り節 味噌		人参 玉ねぎ 茄子 さやいんげん			
21	金	ご飯			米		772	14.7	31.6
		ひよんりん鶏		鶏肉 卵	ごま油 でん粉 油				
		中華サラダ			砂糖 油 ごま油	大根 人参 きゅうり			
		ウースタン		鶏肉 豆腐	でん粉 ごま油	葱 ねぎ チンゲンサイ			
24	月	梅岩ご飯		わかめ	米 小麦粉	梅漬け	743	16.2	24.2
		鯖のごま味噌焼き		鯖 味噌	ごま油 砂糖 ごま	生姜 ねぎ			
		野菜のおかか和え		かつお節		キャベツ 小松菜 人参			
		けんちん汁		だし削り節 油揚げ 豆腐	ごま油 こんにゃく ジャガイモ	ごぼう 人参 大根 ねぎ			
25	火	フレンチトースト		卵 牛乳	食パン 砂糖 バター		729	13.7	31.1
		トマトシチュー		鶏肉	油 ジャガイモ バター 小麦粉 マカロ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトペースト グリンピース (冷凍)			
		クルトン入り茹で野菜			食パン 砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参			
		ジュシーフルーツ				ジュシーフルーツ			
26	水	ご飯			米		737	13.1	21.4
		いかのから揚げ野菜あんかけ		いか だし削り節	でん粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ 葱 もやし えのきだけ 椎茸			
		オクラのおかか醤油かけ		かつお節		オクラ			
		臭だくさん味噌汁		だし煎干 油揚げ 味噌	ジャガイモ	人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草			
27	木	八宝種		豚肉 うずら卵 海老 いか	油 中華めん でん粉 ごま油	にんにく 生姜 椎茸 葱 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ	685	17.1	29.0
		じゃこ入り茹で野菜		ちりめんじゃこ	油 砂糖	もやし 人参			
		じゃが芋のチーズ焼き		チーズ	ジャガイモ				
28	金	ご飯			米		760	14.3	27.9
		ピーマンの肉詰め焼き		豚挽き肉 卵 牛乳 チーズ	油 パン粉	ピーマン 玉ねぎ 人参			
		コーン入り野菜のドレッシングかけ			砂糖 油 ごま油	もやし 人参 きゅうり キャベツ コーン缶			
		ずまし汁		だし削り節 豆腐 わかめ	ふ	大根 葱 ねぎ			

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	753	14.8	26.8	393	116	3.5	3.7	288	0.42	0.60	37	2.8	7.7

※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。