



6月予定献立表



渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質			
2	月	○	元気もりもり丼 卵スープ さくらんぼ	豚ばら、鶏ごし豆腐、たまご	牛乳	ハーブカ、にら、にんじん、小松菜	キャベツ、玉葱、にんにく、しょうが、ねぎ、さくらんぼ(国産)	米、片栗粉 油、こま油 820 kcal 28.0 g 36.7 g		
3	火	○	ココア揚げパン じゃがいものガーリックソテー ABCスープ	ABC	ベーコン	スキムミルク、牛乳	にんじん、小松菜	にんにく、玉葱、キャベツ、パレンシアオレンジ ねじりパン、グラニュー糖、じゃがいも、マカロニ	揚げ油、油、オリーブ油 718 kcal 21.1 g 31.8 g	
4	水	○	発芽玄米いりご飯 チキンチキンごぼう 茎わかめの和え物 吳汁	かみかみメニュー	鶏肉、大豆、生揚げ、みそ、白みそ	くきわかめ、こんぶ、牛乳	にんじん	ごぼう、枝豆、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ	米、発芽玄米、片栗粉、米粉、三温糖、板こんにゃく	揚げ油、油、こま油 802 kcal 31.7 g 31.3 g
5	木	○	麦ご飯 さばのごまじょうゆ焼き 小松菜のおひたし なめこのみそ汁	かみかみメニュー	さば切身、木綿豆腐、赤みそ、みそ	こんぶ、わかめ、牛乳	小松菜、にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、もやしなめこ、ねぎ	米、押麦	油、こま油、白練りごま、こま 706 kcal 33.9 g 22.9 g
6	金	○	あんかけ焼きそば 大豆しゃりしゃり メロン	かみかみメニュー	豚肉、うずら卵、大豆	あおのり、牛乳	にんじん、チンゲンツアイ	にんにく、しょうが、玉葱、乾しいしのけ、だけの(水煮)、きくらげ(乾)、もやし、はくさい、メロン	蒸し中華めん、片栗粉 油、こま油、揚げ油	788 kcal 33.2 g 30.3 g
9	月		定期検査のため給食はありません							
10	火	○	マー婆ーナス丼 かみかみサラダ 小玉すいか	かみかみメニュー	豚ひき肉、かんばちそぼう、大豆	ちりめんじゅこ、牛乳	にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉葱、なす、ねぎ、切干したいこん、もやし、キャベツ、すいか	米、押麦、片栗粉 油、テンメンジヤン	780 kcal 26.3 g 22.9 g
11	水	○	ご飯 さわらの西京焼き じゃがいもの土佐煮 冬瓜入りかきたま汁		さわら、西京みそ、白みそ、かつお節、絹ごし豆腐、たまご	こんぶ、牛乳	にんじん、小松菜	えのきだけ、とうがん、ねぎ	米、塩こうじ、三温糖、じゃがいも、片栗粉	油 732 kcal 35.0 g 20.2 g
12	木	○	きなこトースト トマトクリームシチュー コーンサラダ		きな粉、豚肉、いんげん豆(手羽豆)、豚骨	牛乳、加糖練乳、スキムミルク、生クリーミー、粉チーズ牛乳	にんじん、ホールトマト(缶)、トマト	ソテーオニオン、しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	食パン、じゃがいも、米粉、三温糖	ソフトライフマーガリン、油 742 kcal 30.2 g 30.9 g
13	金	○	梅じゃこご飯 じゃがいものそぼろ煮 ツナとゴーヤのサラダ 冷凍みかん		鶏ひき肉、ツナ缶	ちりめんじゅこ、牛乳	にんじん、さやいんげん	梅漬け、しょうが、玉葱、にがうり、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	米、押麦、じゃがいも、三温糖、板こんにゃく	油、卵不使用マヨネーズ 722 kcal 26.9 g 19.7 g
16	月	○	わかめご飯 切干大根入り卵焼き 糸寒天と野菜の和え物 生姜入り豚汁		たまご、豚肉、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	炊き込みわかめ、ひじき、寒天、牛乳	にんじん、小松菜	玉葱、切干したいこん、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが	米、押麦、じゃがいも、三温糖、板こんにゃく	油 706 kcal 27.9 g 21.7 g
17	火	○	セルフフィッシュバーガー [※] チキンポトフ フルーツヨーグルト		めかじき、鶏肉	ヨーグルト、ギリシャヨーグルト、スキムミルク、牛乳	にんじん、バセリ	にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、みかん缶、ハイニアップル(缶詰)、黄桃缶、アロエ	丸パン(給食会)、小麦粉、パン粉、じゃがいも	揚げ油、油 824 kcal 39.7 g 30.3 g
18	水	○	代々中特製ボーカレー [※] 海藻サラダ あじさいゼリー		豚肉、レンズまめ(乾)	スキムミルク、海藻ミックス、粉寒天、力ルビス、牛乳	にんじん	セロリ、しょウガ、にんにく、ソテーオニオン、玉葱、キャベツ、もやし、ぶどう(濃縮還元ゼラチン)	油、バター、こま油 847 kcal 24.9 g 24.1 g	
19	木	東京牛乳	ご飯 さけのみぞマヨ焼き 野菜のごま和え じゃがいものみそ汁	19日は食育の日 地場産物の東京牛乳を飲もう	さけ、油揚げ、白みそ、みそ	こんぶ、わかめ、牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ、玉葱	米、三温糖、じゃがいも 卵不使用マヨネーズ、白すりごま、白練りごま	702 kcal 33.7 g 22.0 g
20	金	○	スープチャーハン ポテトとチーズの餃子 パイナップル		豚ひき肉、なると	ダイスチーズ(5角)、牛乳	にんじん、ピーマン、小松菜	しょウガ、乾しこいなたけ、ねぎ、ホールコーン、玉葱、パイナップル	米、押麦、片栗粉、じゅがいも、さようざの皮、小麦粉	こま油、油、揚げ油 762 kcal 23.0 g 26.1 g
23	月	○	ご飯 さばの竜田揚げ 磯香和え けんちん汁		さば切身、木綿豆腐	刻みのり、こんぶ、牛乳	にんじん、小松菜	しょウガ、にんにく、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、片栗粉、小麦粉、板こんにゃく、じゃがいも	揚げ油、油、こま油 726 kcal 31.8 g 22.8 g
24	火	○	セサミトースト ポークビーンズ ツナサラダ		豚モモ、豚骨、大豆、いんげんまめ(乾)、ツナ缶	粉チーズ、牛乳	にんじん、小松菜	セロリ、玉葱、キャベツ	食パン、はちみつ、じゃがいも、米粉	バター、白すりごま、こま油 741 kcal 33.5 g 31.3 g
25	水	○	親子丼 ひじきと大豆のサラダ プラム		鶏肉、たまご、大豆	ひじき、牛乳	にんじん、さやいんげん	玉葱、きゅうり、キャベツ、すもも M	米、押麦、三温糖、板こんにゃく	油、こま油 740 kcal 29.6 g 23.2 g
26	木	○	チキンライス フレンチサラダ あさりのクラムチャウダー		鶏肉、ベーコン、あさり、レンズまめ(乾)	牛乳、生クリーム、スキムミルク、牛乳	トマトジュース、トマトペースト、ピーマン、にんじん、小松菜	玉葱、マッシュルーム、水煮、キャベツ、ホールコーン	バター、油 719 kcal 27.2 g 22.5 g	
27	金	○	冷やしかけうどん かぼちゃのさっぱりサラダ 杏とヨーグルトのケーキ		ロースハム、たまご、たまご	こんぶ、ギリシャヨーグルト、スキムミルク、牛乳	小松菜、にんじん、かぼちゃ	もやし、しょウガ、にんにく、玉葱、あんず缶	冷凍うどん、三温糖、薄力粉	油、こま油、バター 758 kcal 25.7 g 26.3 g
30	月	○	鶏五目ご飯 きびなごのカレー揚げ 根菜のごま汁 河内晩柑		鶏肉、豚肉、生揚げ	きびなご、こんぶ	にんじん、さやいんげん	ふなじめじ、乾しこいなたけ、しょウガ、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ、河内晩柑	米、もち米、三温糖、米粉、小麦粉	油、白練りごま、白すりごま 778 kcal 23.2 g 23.1 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。