

6月予定献立表

令和5年6月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	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	1kgあたりたんぱく質	
1 木	牛乳の日 献立	ミルクパン			ミルクパン		599	737
		チリコンカン	○	豚肉 大豆 白いんげん豆	油 砂糖 バター 小麦粉	セロリ 玉ねぎ 人参 トマト	24.1	29.3
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 もも缶		
2 金	鯉の日献立	ご飯			米		585	719
		あじのさんが焼き	○	あじ 豚肉 みそ のり		ねぎ しょうが	32.0	39.6
		チンゲン菜のごま酢あえ		かつお節	ごま ごま油 砂糖	もやし チンゲン菜		
		みそ汁		豆腐 油揚げ みそ		ねぎ		
5 月		みそラーメン	○	豚肉 なたと みそ	蒸し中華麺 ごま油 油	しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 小松菜 ねぎ コーン たけのこ	585	719
		白菜のピリ辛漬け			ごま油 砂糖	白菜 にんにく しょうが ねぎ	23.2	28.2
		さつまいもチップス			さつまいも 油			
6 火		ご飯			米		614	756
		鯖のパン粉焼き	○	さわら 粉チーズ	パン粉 オリーブ油		24.0	29.2
		キャロットサラダ			砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 コーン		
		トマトスープ		ベーコン	油 じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ トマト		
7 水		マーボーなす丼	○	豚肉 みそ	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ なす ねぎ にら	656	811
		春雨サラダ		ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	21.1	25.4
8 木	入梅献立	枝豆ご飯	○	米	米	枝豆	700	868
		五目うま煮		豚肉 みそ 生揚げ うずらの卵	油 ごんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ	29.3	36.1
		梅和え		かつお節	砂糖	キャベツ 人参 もやし 小松菜 練り梅		
		あじさいゼリー		寒天 カルピス	砂糖	ぶどうジュース りんごジュース		
9 金	1・2年生 遠足	ご飯			米		684	847
		コロッケ	○	豚肉 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	人参 玉ねぎ	20.8	25.0
		シャキシャキ和え			砂糖 油	切干大根 もやし 小松菜 人参 きゅうり		
12 月		みそ汁		わかめ みそ		玉ねぎ えのき ねぎ		
		ご飯			米		581	713
		さばのみそ煮	○	さば みそ	砂糖	しょうが ねぎ	25.6	31.3
		小松菜ともやしのお浸し				小松菜 もやし 人参		
13 火		すまし汁		豆腐		大根 人参 ねぎ		
		ご飯			米		617	760
		手作りなめたけ	○		砂糖	えのき	26.4	32.3
		肉豆腐		豚肉 豆腐	油 ごんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参		
14 水		土佐和え		かつお節	砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり		
		ハヤシライス	○	豚肉	米 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト	639	789
		マセドアンサラダ			じゃがいも 油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり 人参	18.0	21.4
15 木	3年生 社会科見学 生薬の日献立	豚の生姜焼き丼	○	豚肉	米 発芽玄米 油	しょうが 玉ねぎ もやし ビーマン	603	742
		中華風きゅうり			ごま油 ごま	きゅうり	25.0	30.5
		たまごスープ		ベーコン 卵	油 でんぶん	玉ねぎ 干し椎茸 小松菜		
16 金		きな粉揚げパン		きな粉	コッペパン 油 砂糖		602	741
		ボーグビーンズ	○	豚肉 大豆 チーズ	油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト	23.6	28.7
		ピクルスサラダ			オリーブ油 砂糖	大根 人参 セロリ きゅうり		
19 月	F組9年生 職場体験	ご飯			米		577	708
		チキンの洋風てり焼き	○	鶏肉 みそ	砂糖	ねぎ にんにく しょうが	20.9	25.2
		バターコーンポテト			じゃがいも バター	コーン		
		野菜スープ		ベーコン	油	人参 玉ねぎ キャベツ		
20 火	F組職場体験	ミートソースパゲッティ	○	豚肉 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	652	806
		いもかぼサラダ		ベーコン	さつまいも 卵不使用マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	26.0	31.8
		さくらんぼ				さくらんぼ		
21 水	F組職場体験 E組(4~6年) 連合宿泊	ホイコーロー丼	○	豚肉 みそ	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン パプリカ ねぎ	609	750
		ニラ玉スープ		鶏肉 卵	でんぶん	しめじ にら	25.9	31.7
22 木	F組職場体験 E組連合宿泊	ご飯			米		609	750
		しいらの東煮	○	しいら	でんぶん 油 砂糖	しょうが	27.6	34
		キャベツの甘酢和え			砂糖	キャベツ 人参 きゅうり		
		みそ汁		油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ		
23 金	F組職場体験 E組連合宿泊	こぎつねご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 油 ごんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	577	708
		沢煮椀		豚肉		人参 大根 ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ	23.6	28.7
		糸寒天のごま酢和え		糸寒天	砂糖 ごま	人参 きゅうり 小松菜		
26 月		ゆかりご飯			米	ゆかり	588	722
		筑前煮	○	鶏肉 さつまいも	油 じゃがいも ごんにゃく 砂糖	ごぼう たけのこ れんこん 人参 干し椎茸 さやいんげん	22.7	27.5
		大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油 ごま油 砂糖	大根 きゅうり		
27 火		ご飯			米		583	716
		鯖の竜田揚げ	○	さわら	でんぶん 油		22.4	27.1
		もやしのごま風味			ごま	もやし きゅうり 人参		
28 水	7年生 TGG	キムチチャーハン	○	焼豚 卵	米 油 ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	552	676
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮 油 ごま油	人参 干し椎茸 しょうが ねぎ 小松菜	23.0	27.9
29 木	ワンダフル給食	クリーム・豆乳カレーうどん	○	豚肉 豆乳 生クリーム	小麦粉 砂糖 うどん	トマトピューレ	717	890
		夏野菜の揚げひたし			油	なす スズキニ ヤングコーン れんこん さやいんげん 赤パプリカ	26.6	32.6
		メロン				メロン		
30 金		ご飯			米		625	771
		ツナの油味噌	○	まぐろツナ みそ	油 砂糖	にんにく しょうが	28.0	34.4
		豚肉のすき焼き煮		豚肉 豆腐	油 しらす 車麩 砂糖	人参 白菜 えのき ねぎ		
		酢の物		わかめ じゃこ	砂糖	きゅうり しょうが		

※都合により献立を変更することがありますので、ご承知おきください。