

6月 献立表

令和2年6月4日
渋谷区立広尾中学校

日	曜	学年	献立名		おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					おもに体を作る食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		おもに熱や力の元になる食品(黄)			
パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む				
8	月	2 3	キーマ カレーライス	○	ごぼうチップサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト(缶)	にんにく 生姜 玉葱 グリーンピース じゃがいも キャベツ きゅうり	米 薄力粉 蜂蜜	油	877 27.4
9	火	1 3	ゆかりご飯	○	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 えのきと油揚げの味噌汁	厚揚げ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ゆかり 人参 小松菜	生姜 玉葱 グリーンピース 大根 えのき茸	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	油	848 37.3
10	水	2 3	五目 チャーハン	○	ひじきのナムル タイピーエンスープ	豚肉 鶏卵 鶏肉 なるといか うずら卵 えび	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	生姜 葱 椎茸 もやし にんにく 玉葱 白菜	米 三温糖 春雨	油 ごま ごま油	762 31.6
11	木	1 3	タンドリー チキンサンド	○	カラフルサラダ ひよこ豆のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	トマト(缶) 人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ パプリカ 胡瓜 コーン 蕪 白菜	パン 三温糖 さつまいも じゃが芋 薄力粉	オリーブ油	790 31.6
12	金	2 3	麦ご飯	○	肉団子の甘酢あんかけ もやしとわかめの味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉葱 蓮根 大根 もやし	米 麦 薄力粉 片栗粉 じゃが芋 三温糖	油	861 31.2
15	月	1 3	豚肉と ごぼうのご飯	○	しゃきしゃきポテト 野菜汁	豚肉 油揚げ ツナ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん ほうれん草	ごぼう 胡瓜 大根 白菜 筍	米 上白糖 じゃが芋 こんにゃく	油	780 27.2
16	火	2 3	ご飯	○	あじフライ・千草和え 味噌けんちん汁	あじ 鶏卵 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 生姜 大根 ごぼう 葱	米 薄力粉 薄力粉 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	油	855 36.3
17	水	1 3	あんかけ 焼きそば	○	もやしの華風和え	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 椎茸 葱 白菜 もやし 胡瓜	中華麺 片栗粉 上白糖	油 ごま油 ごま	764 32.7
18	木	2 3	枝豆ご飯	○	こんにゃくのピリリ煮 豆乳汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆乳 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	筍 枝豆 蓮根 大根 ごぼう 白菜	米 三温糖 じゃが芋 こんにゃく さつまいも	油	765 30.6
19	金	1 3	麦ご飯	○	鶏肉とこんにゃくの味噌煮 ごま汁	鶏肉 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 ごぼう 大根 椎茸	米 麦 こんにゃく じゃが芋 三温糖	油 ごま	781 31.8
20	土	2 3	中華丼	○	糸寒天のサラダ 杏仁豆腐	豚肉 えび/ハム いか うずら卵	牛乳 糸寒天 練乳	人参 さやいんげん	生姜 玉葱 椎茸 白菜 キャベツ 胡瓜 大根 みかん(缶) パイン(缶)	米 麦 片栗粉 三温糖 上白糖	油 ごま油 ごま アーモンドエッセンス	822 30.1
22	月	1 3	チキンライス ホワイトソースかけ	○	ツナサラダ 果物	鶏肉 レンズ豆 ツナ	牛乳 クリーム	人参	玉葱 グリーンピース にんにく キャベツ 胡瓜	米 薄力粉 三温糖	油 バター	906 28.4
23	火	2 3	チキンカツ サンド	○	マセドアンサラダ 卵のふわふわスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ 胡瓜 コーン(缶) 玉葱	パン 薄力粉 薄力粉 三温糖 じゃが芋	油	790 37.0
24	水	1 3	ご飯	○	鯖の竜田揚げ 野菜の梅和え・芋っこ汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 もやし キャベツ 胡瓜 梅(缶) 大根 葱	米 片栗粉 三温糖 じゃが芋 野	油 ごま油 ごま	818 34.5
25	木	2 3	わかめご飯	○	五目肉じゃが なすの味噌汁	豚肉 さつまいも 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 玉葱 筍 椎茸 なす 葱	米 こんにゃく じゃが芋 三温糖	ごま 油	778 31.7
26	金	1 3	豚キムチ丼	○	トックスープ マンゴーゼリー	豚肉 味噌 鶏肉 鶏卵	牛乳	にら 小葱 人参	にんにく 生姜 玉葱 白菜 ほうろく マッシュルーム マゴチ(缶) パイン(缶)	米 三温糖 片栗粉 トック 上白糖	ごま油 ごま 油	881 33.5
29	月	2 3	ナスとトマトの ミートソグッティー	○	ミモザサラダ 果物	豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ	トマト(缶) さやいんげん 人参	にんにく 切り玉葱 マッシュルーム なす キャベツ 胡瓜	ソグッティー 三温糖 上白糖	オリーブ油	887 32.3
30	火	1 3	ポーク カレーライス	○	コーンのごまドレサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ コーン(缶)	米 麦 三温糖 じゃが芋	油 ごま	883 27.3

* 食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。
* 分散登校中、教員だけで配膳するため栄養バランスの他、配膳のしやすさを重視して献立を調整しております。
* 1・2年生がなるべく平等になるように献立内容を調整しておりますが、食べられない給食もあることをご承知おきください。
* 中学校の給食は1食338円です。給食費の最初の引き落としは7月を予定しております。
詳細は、後日手紙が配布されますのでご確認ください。

学校給食摂取基準		830 27~415
広尾中 平均	1年	827 31.6
	2年	822 32.0
	3年	825 31.8



6月	給食目標	衛生的に準備をしよう。
	食に関する指導目標	成長期の栄養を考えよう。