

日	曜	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	脂肪を 多く含む			
1	火	麦ご飯	○	鯖の味噌煮 なますの塩昆布じゃこ和え・芋っ汁	鯖 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 塩昆布 しらす干し	人参 小松菜	生姜 大根 胡瓜 えのき草 葱	米 麦 白糖 じゃが芋 里芋		818 32.4
2	水	キムチ チャーハン	○	糸寒天のサラダ わかめスープ	豚肉 鶏卵 豆腐 ハム	牛乳 糸寒天 わかめ	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 白菜 キムチ キャブ 胡瓜	米 麦 三温糖	油 こま ごま油	766 29.9
3	木	カレーソース スパゲッティー	○	こんにゃくサラダ フルーツポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト缶	にんにく 生姜 りんご もやし 胡瓜 ツツジ 胡瓜 ナバナ	米 小麦 三温糖 じゃが芋 里芋	油 バター ごま	891 28.2
4	金	梅わかご飯	○	つくね・キャベツのお浸し 葱と油揚げの赤だし味噌汁	鶏肉 味噌 かぼちゃ 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	かにか 梅 味噌 葱 生姜 キャブ	米 片栗粉 パン粉 三温糖 じゃが芋		754 36.3
7	月	豚玉丼	○	野菜のしらす和え 呉汁	豚肉 鶏卵 大豆 味噌	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ キャブ 胡瓜 味噌 生姜 葱	米 三温糖 こんにゃく	油	805 35.2
8	火	揚げパン	○	ツナとわかめのサラダ 肉団子スープ	きな粉 ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャブ 胡瓜 味噌 玉ねぎ 葱 胡瓜 白菜	米 小麦 三温糖 三温糖 胡瓜	油	789 27.7
9	水	ご飯	○	五目味噌煮 せんべい汁	厚揚げ 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 玉葱 大根 えのき草 白菜 葱	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 胡瓜 白菜	油	830 36.2
10	木	バターライス 鶏もも肉の グレモラータ仕立て	○	イタリア風マセドアンサラダ 果物(メロン)	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	人参 赤ピーマン アスパラ	玉ねぎ にんにく レモン 胡瓜 メロン	米 薄力粉 じゃが芋	バター オリーブ油	842 34.4
11	金	ご飯	○	いわしのかば焼き・山吹和え あおさと根菜の味噌汁	いわし 鶏卵 鶏肉 味噌	牛乳 あおさ	人参 小松菜	生姜 もやし 蓮根 白菜	米 片栗粉 中粒糖 三温糖 里芋	油	799 34.4
14	月	麦ご飯	○	鶏の照り焼き カミカミサラダ・かみなり汁	鶏肉 ツナ 豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 胡瓜 大根 椎茸	米 麦 三温糖 片栗粉	油	805 35.1
15	火	パエリア	○	野菜チップス ジュリエンスープ	鶏肉 いか えび 豚肉	牛乳	人参 赤ピーマン アスパラ 人参	にんにく 玉葱 にかう 蓮根 セロリ キャブ	米 じゃが芋 さつま芋	バター 油	782 28.5
16	水	麦ご飯	○	酢豚 もずくと卵のスープ	高野豆腐 豚肉 鶏卵	牛乳 もずく	人参 赤ピーマン 青ピーマン 人参	生姜 赤ピーマン にんにく 玉葱 筍 かつお 味噌 葱 ねぎ	米 麦 片栗粉 三温糖	油	903 34.4
17	木	枝豆ご飯	○	ひじきの五目煮・味噌汁 バナナケーキ	鶏肉 油揚げ 味噌 鶏卵 豆乳	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 胡瓜 椎茸 葱 胡瓜 ツツジ ナバナ	米 三温糖 こんにゃく 白糖 胡瓜	油	821 30.3
18	金	冷やしきつね うどん	○	天ぷら(きす・芋・おくら) 果物(小玉すいか)	油揚げ きす	牛乳	人参 小松菜 オクラ	もやし 胡瓜 すいか	米 小麦 三温糖 さつま芋 胡瓜	油	774 30.9
21	月	チキンカレー ライス	○	鉄骨サラダ 果物(メロン)	鶏肉	牛乳 ひましらす干し	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご キャブ メロン	米 小麦 じゃが芋 薄力粉 三温糖	油 バター ごま ごま油	841 27.0
22	火	ご飯 のりのつくだ煮	○	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 飛鳥汁	厚揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 葱 大根 蓮根 椎茸	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	油	850 36.8
23	水	ガーリック トースト	○	コーンのごまドレサラダ ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉葱 味噌 キャブ コーン缶	米 小麦 じゃが芋 三温糖	バター 油 油	776 30.4
24	木	麦ご飯	○	鮭の味噌マヨネーズ焼き 和風サラダ・吉野汁・あじさいゼリー	鮭 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 カルピス	人参 小松菜	玉葱 キャブ 胡瓜 大根 葱 椎茸 葱 ぶどうソース	米 麦 三温糖 片栗粉 白糖	油	807 39.5
25	金	焼肉丼	○	ハンサンスー 若竹味噌汁	豚肉 ハム 味噌	牛乳 わかめ	人参 青ピーマン	にんにく 玉葱 りんご 大根 胡瓜 葱 ねぎ	米 白糖 春雨 三温糖	油 ごま	801 35.1
28	月	豚肉とごぼうの ご飯	○	野菜のごま醤油 鶏団子の味噌汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 竹輪 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう キャブ 葱 生姜 大根 椎茸 白菜	米 白糖 三温糖 片栗粉 さつま芋 グラニュー糖	油 こま ごま油	898 30.8
29	火	ご飯	○	スパニッシュオムレツ チーズサラダ・マカロニスープ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ	さやいんげん 人参 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ ツツジ キャブ 胡瓜 赤ピーマン にんにく 生姜 白菜	米 じゃが芋 三温糖 マカロニ	油	824 31.3
30	水	中華丼	○	バンバンジーサラダ 杏仁豆腐	豚肉 えび うす切 鶏肉 味噌	牛乳 無糖練乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 椎茸 葱 ねぎ 胡瓜 キャブ 胡瓜 味噌 しょうが 白菜	米 小麦 片栗粉 三温糖 白糖	油 油 アボカド	846 32.9

* 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。
☆ 今月から渋谷ワンダフル給食プロジェクトが始まります。第1弾は6月10日(木)です。お楽しみに。
(詳しくは、6月配布予定の食育だよりをご覧ください。)



学校給食摂取基準	830 27.0~41.5
広尾中学校平均	820 32.6



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	成長期の栄養について考えよう。