

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	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	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)	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	
1	水	醤油ラーメン	○	春巻き ラーパーツアイ	豚肉 なたとうすら卵	牛乳	チゲンサイ 人参	にんにく 焼きキャベツ ひたひた しょうが ねぎ	味噌 醤油 しょう油	油 ごま油	818 31.1
2	木	梅わかご飯	○	つくね・野菜のごま醤油 ねぎと油揚げの赤だし味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	カリカリ梅 もやし 葱 生姜 キャベツ	米 片栗粉 八粉 三温糖 じゃが芋	ごま	751 37.1
3	金	ご飯	○	チキンピカタ・ごぼうチップサラダ ニョッキスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参	ごぼう キャベツ 胡瓜 葱 白菜 マッシュルーム	米 薄粉 三温糖 醤油 じゃが芋	油	750 32.5
6	月	枝豆ご飯	○	カミカミサラダ 田舎汁・明日葉団子	鶏肉 油揚げ 味噌 味噌 豆腐	牛乳	人参 小松菜	筍 枝豆 ごぼう 胡瓜 しめじ 大根	米 三温糖 こんにゃく 白粉 上白糖	油	756 31.3
7	火	ご飯	○	家常豆腐 ワントンスープ	厚揚げ 豚肉 味噌 豚肉	牛乳	人参 たら さやいんげん	にんにく 焼き ねぎ 葱 キャベツ もやし 白菜	米 三温糖 ワタの皮 片栗粉	油 ごま油	753 32.9
8	水	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 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参	キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱	卵 薄粉 八粉 三温糖 じゃが芋	油	793 37.3
9	木	キムたくご飯	○	チーズ入り卵焼き 野菜の辛子醤油和え・けんちん汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 チーズ	さやいんげん 小松菜 人参	白菜 キムチ たけのこ 焼き 玉葱 もやし ごぼう 大根 葱	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 油	753 33.3
10	金	ご飯	○	鯖の香味焼き・和風サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 あじさいゼリー	鯖 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ カルピス	人参	キャベツ 胡瓜 大根 玉葱 葱 ぶどうジュース	米 三温糖 上白糖	油	772 30.4
14	火	ブルコギ丼	○	トックスープ 果物	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 たら	にんにく 玉葱 えのき草 もやし マッシュルーム 葱	米 三温糖 香辛料 片栗粉 トック	油 ごま	755 30.3
15	水	豚肉とごぼうの ご飯	○	鉄骨サラダ メダイのつみれ汁	豚肉 油揚げ メダイ 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 ひじき しらす干し	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう キャベツ 焼き 葱 大根	米 上白糖 三温糖 片栗粉	油 ごま ごま油	767 33.3
16	木	カレーソース スパゲッティー	○	こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト和え	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト クリーム	人参 トマト 缶	にんにく 焼き 玉葱 ねぎ もやし 胡瓜 大根 梅 玉ねぎ パプリカ	スパゲッティー 三温糖 じゃが芋 薄粉 こんにゃく 上白糖	油 バター ごま	861 29.6
17	金	ご飯	○	肉団子の甘酢あんかけ せんべい汁	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 蓮根 ごぼう えのき草 白菜 葱	米 八粉 片栗粉 じゃが芋 三温糖 しょう油	油	860 33.9
20	月	ご飯	○	ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル・春雨スープ	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐	わかめ	人参 小松菜	オリーブオイル にんにく 椎茸 切り大根 もやし 胡瓜 葱 白菜	米 片栗粉 三温糖 醤油	油 ごま油 ごま	797 25.8
21	火	パエリア	○	野菜チップス ジュリエンヌスープ 黄桃とヨーグルトのケーキ	鶏肉 いか えび 豚肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 青・赤 かぼちゃ 人参 パプリカ	にんにく 玉葱 にかり 蓮根 セロリ キャベツ 黄桃 缶	米 じゃが芋 さやいんげん 薄粉 上白糖	バター 油	852 28.5
22	水	ご飯 のりのつくだ煮	○	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 かぼちゃの味噌汁	厚揚げ 鶏肉 味噌	牛乳 ほしり	人参 かぼちゃ 小松菜	生姜 筍 グリーンピース 玉葱	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	油	756 33.8
23	木	ミルクツイストパン	○	タラのペニエ バスク風ピペラード添え 豚肉と小松菜のスープ	たら 豚肉	牛乳	ピーマン 青・赤 パプリカ 人参 小松菜	玉葱 にんにく 椎茸	ミルク 薄粉 片栗粉 じゃが芋	オリーブ油 油	753 33.5
24	金	ゆかりご飯	○	きんぴらコロッケ ひじきとツナのレモン和え かきたま汁	豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	ごぼう 玉葱 枝豆 もやし レモン汁 葱	米 上白糖 じゃが芋 薄粉 八粉 片栗粉	油 ごま	845 32.6
27	月	冷やし きつねうどん	○	天ぷら(きす・芋・オクラ) 果物	油揚げ きす	牛乳	人参 小松菜 オクラ	もやし 胡瓜	うどん 乾揚げ 三温糖 しょう油 薄粉	油	832 30.4
28	火	チキン カレーライス	○	ミモザサラダ マンゴーゼリー	鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	玉葱 にんにく 焼き ねぎ 胡瓜 マグロ缶 スパプリカ	米 じゃが芋 薄粉 上白糖	油 バター	889 27.7
29	水	ご飯	○	鱈フライ・茎わかめのサラダ 吉野汁	鱈 豚肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	キャベツ もやし 胡瓜 大根 ねぎ 椎茸 葱	米 薄粉 八粉 三温糖 しょう油 片栗粉	油	815 35.4
30	木	豚玉丼	○	キャベツのお浸し 豆乳汁	豚肉 鶏卵 味噌 かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 エリンギ キャベツ 大根 ごぼう	米 三温糖 さやいんげん	油	801 38.2

\* 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。  
☆ 今月のワンダフル給食は6月23日(木)です。お楽しみに



学校給食摂取基準	830 270~415
広尾中学校平均	797 32.3



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。