6月予定献立表

2023年 6月

渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	体の組織をつくる食材		体の調子を整える食材		エネルギーとなる食材		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木	○	麦ご飯 サバのコチュジャンみそだれ 炒合菜(ﾁｬｰﾎｰｻｲ) トックスープ	さば切身,みそ,豚ひき肉,オイスターソース,鶏肉	牛乳	にんじん,にら,みずな	しょうが,ねぎ,にんにく,もやし,キャベツ,だいこん	米,押麦,三温糖,緑豆はるさめ,片栗粉,トック	油,ごま油	766 kcal 33.5 g 22.7 g
2 金	○	ご飯 ひじきの梅ふりかけ じゃがいものそぼろ煮 新ごぼうのツナサラダ	かつお節,鶏ひき肉,ツナ缶	ひじき,牛乳	にんじん,さやいんげん	梅肉,しょうが,玉葱,キャベツ,ごぼう,きゅうり	米,砂糖,じゃがいも,しらたき,三温糖,片栗粉	油,卵不使用マヨネーズ	718 kcal 24.7 g 20.9 g
5 月	○	ソースチャーハン ビーンズポテト わかめと卵のスープ	豚肉,かつお節,大豆,絹ごし豆腐,たまご	あおのり,カットわかめ,牛乳	ピーマン,赤パプリカ,にんじん	しょうが,ねぎ,にんにく	米,押麦,砂糖,じゃがいも,片栗粉	油,揚げ油,ごま油	734 kcal 26.9 g 25.6 g
6 火	○	ご飯 銀さわらの香味だれ ごまあえ 豚汁	ミナミカゴカマス,油揚げ,豚肉,木綿豆腐,みそ,白みそ	牛乳	小松菜,にんじん	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,ごぼう,だいこん	米,三温糖,砂糖,板こんにゃく,じゃがいも	油,白すりごま,ねりごま	727 kcal 34.5 g 24.4 g
7 水	○	スタミナ丼 中華コーンスープ卵 小玉すいか	豚肩肉,たまご	牛乳	にんじん,にら,チンゲンツァイ	にんにく,玉葱,しょうが,キャベツ,もやし,クリームコーン,ホールコーン缶,小玉すいか	米,押麦,砂糖,片栗粉	ごま油	765 kcal 28.0 g 19.5 g
8 木	○	セルフフィッシュサンドバーガー ポトフ バナナ	シイラ,鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく,セロリ,玉葱,キャベツ,ぶなしめじ,バナナ(本)　大	丸パン（給食会）,小麦粉,パン粉,じゃがいも,砂糖	揚げ油,油	745 kcal 35.5 g 26.5 g
9 金	○	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわぶ汁 米粉の小倉蒸しパン	鶏ひき肉,大豆,凍り豆腐,鶏肉,ゆで小豆缶詰	牛乳,牛乳	にんじん,さやいんげん	しょうが,玉葱,ヤングコーン水煮,エリンギ,たけのこ(水煮),乾ししいたけ,だいこん,ねぎ	米,押麦,三温糖,じゃがいも,竹輪ふ,米粉,グラニュー糖	油	876 kcal 31.2 g 24.1 g
10 土	○	チキンカレーライス フルーツヨーグルト 体育祭	鶏肉,レンズまめ(乾)	スキムミルク,ヨーグルト,牛乳	カレー粉,にんじん	玉葱,にんにく,しょうが,セロリ,みかん缶,パインアップル(缶詰),黄桃缶,アロエ,あんず缶	米,押麦,小麦粉,じゃがいも,砂糖	油,バター	860 kcal 27.5 g 23.0 g
13火		給食はありません。授業がある場合は、お弁当をご持参ください。							
14 水	○	きびごはん チキンチキンごぼう　大分県発祥の料理 切干大根とホタテのマヨサラダ 呉汁（ごじる）	鶏肉,ほたてがい･貝柱, 水煮,大豆,生揚げ,みそ,白みそ	牛乳	みずな,にんじん	ごぼう,冷凍枝豆,切干しだいこん,きゅうり,だいこん,ねぎ	米,きび(精白粒),片栗粉,米粉,三温糖,砂糖,板こんにゃく	揚げ油,卵不使用マヨネーズ	840 kcal 33.6 g 31.1 g
15 木	○	あんかけ焼きそば じゃがいものおかかあえ 梅ゼリー 来週は定期考査です。よくかんで脳を活性化させよう！	豚肉,オイスターソース,うずら卵,かつお節	イナアガー,牛乳	にんじん,チンゲンツァイ	にんにく,しょうが,玉葱,乾ししいたけ,たけのこ(水煮),もやし,はくさい,梅みつ	蒸し中華めん,砂糖,片栗粉,じゃがいも	油,ごま油	714 kcal 27.7 g 19.4 g
16 金	○	ご飯 サケの南部焼き みそドレサラダ かきたま汁	さけ　70ｇ,西京みそ,絹ごし豆腐,たまご	牛乳	にんじん,小松菜	キャベツ,きゅうり,もやし,えのきたけ,ねぎ	米,砂糖,片栗粉	ごま,黒ごま(乾),油	699 kcal 36.4 g 19.9 g
19月		第１回定期考査（給食なし）							
20 火	○	メキシカンピラフ チーズオムレツ ズッキーニの野菜スープ	豚ひき肉,鶏ひき肉,たまご,ベーコン	生クリーム,ダイスチーズ（5ミリ角）,牛乳	ケイジャンパウダー,トマト水煮,ピーマン,赤パプリカ,小松菜,にんじん,ミニトマト	にんにく,玉葱,エリンギ,キャベツ,ズッキーニ	米,押麦,じゃがいも,マカロニ	油	752 kcal 29.2 g 30.0 g
21 水	○	マーボーナス丼 茎わかめのサラダ さくらんぼ	豚ひき肉,大豆	くきわかめ,牛乳	にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉葱,なす,ねぎ,キャベツ,きゅうり,さくらんぼ	米,押麦,片栗粉,砂糖	油,テンメンジャン,ごま油	702 kcal 23.3 g 21.9 g
22 木	○	ご飯 イワシフライ ひじきとちくわの炒め煮 きんぴらみそ汁	まいわし,焼き竹輪,みそ,白みそ	ひじき,牛乳	にんじん	冷凍枝豆,ごぼう,ねぎ	米,小麦粉,パン粉,こんにゃく,砂糖,じゃがいも	揚げ油,油,ごま油	776 kcal 30.8 g 25.3 g
23 金	○	豆乳きなこトースト トマトクリームシチュー マカロニサラダ	きな粉,豆乳,豚肉,いんげん豆(手亡豆),豚骨	スキムミルク,生クリーム,粉チーズ,牛乳	にんじん,トマト水煮	玉葱,しょうが,にんにく,セロリ,きゅうり,キャベツ	食パン,砂糖,じゃがいも,米粉,マカロニ,三温糖	ソフトタイプマーガリン,油	743 kcal 29.4 g 32.4 g
26 月	○	ご飯 サメのチリソース もやしとわかめのごま醤油 チンゲン菜と卵のスープ	モウカザメ,絹ごし豆腐,たまご	カットわかめ,牛乳	小松菜,にんじん,チンゲンツァイ	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,えのきたけ	米,片栗粉,米粉,砂糖	揚げ油,ごま油,ごま	794 kcal 33.7 g 29.2 g
27 火	○	クリーミー豆乳カレーうどん 夏野菜揚げびたし メロン 渋谷ワンダフル給食	豚中型種ばら,かつお節,豆乳	生クリーム,牛乳	カレー粉,さやいんげん,赤パプリカ	なす,ズッキーニ,ヤングコーン水煮,れんこん,メロン	小麦粉,砂糖,冷凍うどん	油	863 kcal 33.3 g 39.3 g
28 水	○	ゆかりごはん 擬製豆腐（ぎせいどうふ） 糸寒天サラダ 具だくさんみそ汁	鶏ひき肉,絞り豆腐,たまご,油揚げ,みそ,白みそ	寒天,牛乳	にんじん,ほうれんそう,小松菜	乾ししいたけ,キャベツ,きゅうり,だいこん,玉葱,ねぎ	米,三温糖,砂糖,じゃがいも	油,ごま油	715 kcal 29.4 g 24.3 g
29 木	○	ターメリックライス チリコンカン ポテトのチーズ焼き 河内晩柑（かわちばんかん）	豚ひき肉,大豆,いんげん豆（金時豆）,ベーコン	粉チーズ,ピザチーズ,牛乳	にんじん,トマトペースト,トマト水煮,ピーマン	にんにく,セロリ,ソテーオニオン,玉葱,エリンギ,河内晩柑	米,押麦,じゃがいも	油	881 kcal 31.9 g 26.0 g
30 金	○	鶏入り五目飯 焼きししゃも 根菜のごま汁	鶏肉,豚肉,生揚げ	ししゃも,牛乳	にんじん,さやいんげん,小松菜	ぶなしめじ,乾ししいたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ	米,押麦,三温糖	油,白練りごま,白すりごま	719 kcal 30.8 g 27.6 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。