



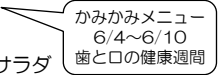

6月予定献立表



毎年6月は食育月間

2024年 6月

渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1食分 - たんぱく質 脂質	
3月	○	青菜とさくらえびのチャーハン いももちのバターしょうゆ焼き チゲスープ 	鶏ひき肉,たまご, 鶏肉,あさり,絹ごし豆腐,うすら卵,みそ	ちりめんじゃこ,さくらえび(素干し),スキムミルク,牛乳,牛乳	小松菜,にんじん,にら ねぎ,しょうが,にんにく,はくさい,えのきたけ,キムチ	米,発芽玄米,じゃがいも,片栗粉 ごま油,ごま(乾),バター 700 kcal 31.6 g 23.8 g	
4火	○	かみかみわかめご飯  擬製豆腐 赤みそドレッシングサラダ ちくわぶ汁 かみかみメニュー 6/4~6/10 歯と口の健康週間	鶏ひき肉,絞豆腐,たまご,赤みそ,鶏肉	炊き込みわかめ,こんぶ,牛乳	にんじん,ほうれんそう 乾しいたけ,キャベツ,きゅうり,だいこん,ねぎ	米,もち麦,三温糖,じゃがいも,竹輪ふ 油,ごま油 728 kcal 30.9 g 22.4 g	
5水	○	ココア揚げパン じゃがいものガーリックソテー イタリアンスープ 国産バレンシアオレンジ 	豚肉,豚骨,たまご	スキムミルク,粉チーズ,牛乳	にんじん,ほうれんそう にんにく,玉葱,エリンギ,バレンシアオレンジ	ねじりパン,グラニュー糖,じゃがいも,片栗粉,パン粉 揚げ油,油 741 kcal 25.4 g 32.1 g	
6木	○	ご飯 サケの南部焼き こんぶ入りおひたし 豚汁 だしがらを利用した エコクッキング	さけ 70g,豚肉,木綿豆腐,みそ,白みそ	昆布,こんぶ,牛乳	小松菜,にんじん キャベツ,ごぼう,だいこん,ねぎ	米,板こんにゃく,じゃがいも ごま,黒ごま(乾),油,ごま油 715 kcal 36.9 g 20.9 g	
7金	○	あんかけ焼きそば チキンとポテトのサラダ 沖縄のパイナップル 	豚肉,オイスターソース,うすら卵,鶏成鶏肉ささ身	牛乳	にんじん,チンゲンツアイ にんにく,しょうが,玉葱,しいたけ,たけのこ,はくさい,キャベツ,ホールコーン,パイナップル	蒸し中華めん,片栗粉,じゃがいも 油,ごま油 729 kcal 30.8 g 21.8 g	
10月	○	ご飯 ホッケのみそマヨ焼き 焼きビーフン にらたまスープ  定期考査前で、よくかんで脳を活性化させよう!	ほっけ(開き干し),豚肉,鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	牛乳	にんじん,赤ピーマン,にら にんにく,しょうが,キャベツ,えのきたけ	米,ビーフン,片栗粉 卵不使用マヨネーズ,油,ごま油 761 kcal 36.4 g 28.3 g	
11火	○	代っ中特製ポークカレー ひじきと大豆のサラダ あじさいゼリー 梅雨入り 	豚肉,豚骨,レンズまめ(乾),大豆	スキムミルク,ひじき,粉寒天,カルピス,牛乳	にんじん セロリ,しょうが,にんにく,アボカド,玉葱,きゅうり,キャベツ,ぶどう	米,押麦,じゃがいも,小麦粉,三温糖 油,バター,ごま油 860 kcal 26.6 g 25.3 g	
12水	○	発芽玄米入りご飯 チキンチコンごぼう きわかめのサラダ 豆乳汁 かみかみメニュー	鶏肉,豚肉,生揚げ,みそ,白みそ,豆乳	くさわかめ,こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜 ごぼう,枝豆,キャベツ,きゅうり,だいこん,えのきたけ	米,発芽玄米,片栗粉,米粉,三温糖,板こんにゃく 揚げ油,ごま油 826 kcal 32.3 g 32.5 g	
13木	定期考査(給食はありません)						
14金	○	セルフフィッシュバーガー トマトポトフ フルーツヨーグルト	まんだい60g,ベーコン,ウィンナー(無添加),ひよこめ(乾)	ヨーグルト,ギリシャヨーグルト,スキムミルク,牛乳	にんじん,トマト水蒸,パセリ	丸パン(給食会),小麦粉,パン粉,じゃがいも 揚げ油,油 857 kcal 37.6 g 32.3 g	
17月	○	マーボーなす丼 もやしのごまナムル メロン 	豚ひき肉,かんぱちそぼろ,大豆	牛乳	にんじん,にら,小松菜 にんにく,しょうが,玉葱,なす,ねぎ,もやし,メロン	米,押麦,片栗粉 油,テンメシジャン,ごま油,ごま 746 kcal 25.4 g 23.7 g	
18火	○	梅じゃごご飯 じゃがいものそぼろ煮 ツナとゴヤのサラダ 冷凍みかん 	鶏ひき肉,ツナ缶	ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,さやいんげん 梅漬け,しょうが,玉葱,にがり,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	米,押麦,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 740 kcal 27.2 g 19.7 g	
19水	東京牛乳	ご飯 サバのいそべ揚げ ひじきとちくわの炒め煮 さやいんげんと卵のみそ汁 毎月19日は食育の日 	さば切身,焼き竹輪,大豆,生揚げ,たまご,みそ,白みそ	あおのり,ひじき,こんぶ,牛乳	にんじん,さやいんげん しょうが,ねぎ	米,片栗粉,米粉,こんにゃく,三温糖 揚げ油,油 813 kcal 38.4 g 29.4 g	
20木	○	冷やし五目うどん さっぱりかぼちゃサラダ あんずとヨーグルトのケーキ 茨城の江戸崎かぼちゃ ほくほくです	ロースハム,たまご,たまご	こんぶ,ギリシャヨーグルト,スキムミルク,牛乳	小松菜,にんじん,かぼちゃ もやし,しょうが,にんにく,玉葱,あんず缶	冷凍うどん,三温糖,薄力粉 油,ごま油,バター 745 kcal 25.3 g 25.5 g	
21金	○	ご飯 メルルーサのハーブパン粉焼き じゃが芋のハニーサラダ ズッキーニの野菜スープ 八王子産 ズッキーニ 	メルルーサ 60g,ベーコン	エダムチーズ,牛乳	パセリ,にんじん にんにく,キャベツ,きゅうり,玉葱,ホールコーン,ズッキーニ	米,パン粉,パン粉,じゃがいも,はちみつ,マカロニ オリーブ油,揚げ油,油 742 kcal 28.1 g 24.4 g	
24月	○	元気もりもり丼 もずくのすまし汁 さくらんぼ ワンダフル給食 	豚ばら,鶏肉	こんぶ,もずく(塩蔵,塩抜き),牛乳	赤ピーマン,にら,にんじん,小松菜 キャベツ,玉葱,ビーマン,にんにく,しょうが,ねぎ,さくらんぼ	米,片栗粉 油,ごま油 854 kcal 27.2 g 38.0 g	
25火	○	ご飯 カツオの黒潮ソース からしあえ 高野豆腐のかきたま汁 	かつお 角切り,凍り豆腐,たまご	こんぶ,牛乳	さやいんげん,小松菜,にんじん しょうが,梅肉,もやし,キャベツ,にんにく,えのきたけ,ねぎ	米,米粉,小麦粉,黒砂糖,三温糖,片栗粉 揚げ油,油,ごま油 717 kcal 38.3 g 19.6 g	
26水	○	バターライス チリコンカン 焼きとうもろこし 小玉すいか 東京のとうもろこし(予定) 	豚ひき肉,大豆,いんげん豆(金時豆)	粉チーズ,牛乳	にんじん,トマトペースト,ホールトマト(缶) にんにく,セロリ,リネア,玉葱,エリンギ,とうもろこし,小玉すいか	米 バター,油,マヨネーズ(全卵型) 851 kcal 30.2 g 23.4 g	
27木	○	鶏入り五目飯 きびなごのから揚げ 根菜のごま汁 ブラム 	鶏肉,豚肉,生揚げ	きびなご,牛乳	にんじん,さやいんげん,小松菜 ぶなしめじ,乾しいたけ,しょうが,ごぼう,だいこん,ねぎ,ブラム	米,もち麦,押麦,三温糖,米粉,片栗粉 油,揚げ油,白練りごま,白すりごま 733 kcal 29.5 g 27.5 g	
28金	○	きなこトースト トマトクリームシチュー コーンサラダ 八王子産 フレッシュなトマト 	きな粉,豚肉,いんげん豆(手豆),豚骨	牛乳,加糖練乳,スキムミルク,生クリーム,粉チーズ,牛乳	にんじん,ホールトマト(缶),トマト 玉葱,しょうが,にんにく,セロリ,キャベツ,ホールコーン,きゅうり	無塩食パン,じゃがいも,米粉,三温糖 マーガリン,油 715 kcal 29.7 g 29.7 g	

※都合により、献立が変更になる場合があります。