


# 令和3年度6月分中学校給食献立表

狛江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1	火	ガーリックライス 牛乳 鶏肉の赤ワインソース ビーンズサラダ ジュリエンスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ コーン セロリ ほうれん草 キャベツ	751 kcal 32.5 g 23.8 g	  <b>4日 カミカミ献立</b> 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかむことで、だ液が出て、虫歯予防につながります。意識して、よくかんで食べましょう。
2	水	五目うどん 牛乳 いももち 野菜の甘酢和え	うどん なたね油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 えび わかめ 赤みそ 油揚げ	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	795 kcal 33.2 g 23.4 g	
3	木	ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 野菜のおかか和え 和風汁	米 上白糖	牛乳 鯖 白みそ 油揚げ 粉かつお 豚肉	キャベツ 人参 もやし 小松菜 大根 えのき茸 長ねぎ	798 kcal 39.9 g 21.3 g	
4	金	カミカミ丼 牛乳 切干大根のカミカミ磯和え 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ のり	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 切干大根 大豆もやし 小松菜 冷凍みかん	883 kcal 32.3 g 24.3 g	
7	月	和風スープパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ すいか	スパゲティ なたね油 片栗粉 オリーブオイル 上白糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり すいか	748 kcal 29.0 g 25.4 g	
8	火	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜のおろし和え 具だくさんみそ汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 ごま油 里芋	牛乳 豚肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	757 kcal 36.7 g 19.5 g	
9	水	チキンカレーライス 牛乳 野菜サラダ メロン	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし 小松菜 メロン	876 kcal 28.0 g 22.6 g	
10	木	ホイコーロー丼 牛乳 華風漬け 五目中華スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ いか	にんにく 生姜 人参 大根 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 長ねぎ きゅうり ピーマン 白菜 チンゲン菜	819 kcal 32.9 g 23.9 g	
11	金	梅菜飯 牛乳 いわしの蒲焼き 即席漬け みそ汁	米 なたね油 白いりごま 小麦粉 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 いわし 赤みそ 白みそ わかめ	野沢菜漬け 刻み梅 生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	828 kcal 32.5 g 25.6 g	
14	月	ご飯 牛乳 鶏肉の甘みそかけ 揚げごぼうサラダ けんちん汁	米 白いりごま 上白糖 なたね油 ごま油 里芋	牛乳 鶏肉 白みそ 木綿豆腐	ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜 大根 こんにゃく 長ねぎ	752 kcal 35.5 g 20.6 g	
15	火	豚キムチ丼 牛乳 春雨サラダ 中華風オニオンスープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にら もやし きゅうり チンゲン菜	883 kcal 31.9 g 30.2 g	
16	水	ご飯 牛乳 鯖の粒マスタード焼き 野菜炒め みそ汁	米 なたね油 上白糖	牛乳 鯖 豚肉 白みそ 赤みそ わかめ	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 キャベツ	757 kcal 39.3 g 22.5 g	
17	木	ココア揚げパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ トマトジュース キャベツ もやし 小松菜	912 kcal 31.3 g 41.9 g	
18	金	野菜のピリ辛丼 牛乳 野菜の中華ソース和え フルーツポンチ	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし にら 小松菜 大根 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰	790 kcal 30.4 g 15.3 g	
21	月	ご飯 牛乳 いかの幽庵焼き 芋きんぴら 呉汁	米 ごま油 上白糖 じゃが芋 なたね油 白いりごま	牛乳 いか さつま揚げ 白みそ 赤みそ 大豆	生姜 ゆず果汁 ごぼう れんこん 人参 干し椎茸 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜	767 kcal 35.9 g 20.7 g	
22	火	シシジュシー 牛乳 マーミナチャンプルー イナムドゥチ サターアングギー	米 なたね油 上白糖 小麦粉 黒砂糖	牛乳 豚肉 刻み昆布 ベーコン 油揚げ かまぼこ 生揚げ 白みそ 鶏卵	人参 もやし チンゲン菜 ごぼう 干し椎茸 長ねぎ こんにゃく	913 kcal 34.9 g 31.9 g	
23	水	ご飯 牛乳 肉じゃがコロケ 野菜のゆかり和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	しらたき 玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり ゆかり粉 小松菜 長ねぎ	891 kcal 31.6 g 27.3 g	
24	木	ご飯 牛乳 スープカレー コーンサラダ すいか	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 うずら卵	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり トマトジュース ごぼう かぼちゃ コーン 人参 キャベツ すいか	849 kcal 30.1 g 23.5 g	
25	金	ミルクパン 牛乳 チキンとなすのグラタン ツナサラダ ABCスープ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 ABCマカロニ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	にんにく 玉ねぎ なす 大根 トマト缶詰 人参 キャベツ 生姜 パセリ	858 kcal 36.4 g 31.8 g	
28	月	野菜の五目あんかけ丼 牛乳 ごまだれ夏野菜サラダ 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	生姜 もやし ズッキーニ 人参 たけのこ水煮 にんにく キャベツ チンゲン菜 アスパラガス コーン きゅうり 玉ねぎ 冷凍みかん	752 kcal 26.5 g 17.4 g	
29	火	しょうゆラーメン 牛乳 鶏肉のレモン揚げ煮 塩ナムル	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 三温糖 上白糖	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 人参 もやし コーン にら 長ねぎ レモン果汁 キャベツ 大根 きゅうり	857 kcal 39.9 g 28.4 g	
30	水	鮭ときのこのピラフ 牛乳 揚げじゃがサラダ ミネストローネ	なたね油 米 じゃが芋 上白糖 マカロニ	牛乳 鮭 ベーコン	マッシュルーム水煮 人参 グリーンピース もやし きゅうり にんにく キャベツ トマト缶詰 さやいんげん 玉ねぎ	750 kcal 24.6 g 26.5 g	

給食の食材は皆様の給食費で購入しています。6月分は6月30日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。