

# 令和4年6月分 献立表

中央区立銀座中学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			kcal	たんぱく質 g
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる		
1 水	ココア揚げパン 豆乳シチュー 大豆とツナのサラダ 牛乳	鶏肉 豆乳 大豆 まぐろ油漬缶 牛乳	ココアパン 油 砂糖 ジャがいも コーンスターチ	たまねぎ にんにく ぶなしめじ こまつな スイートコーン缶 もやし クリームコーン缶 きゅうり	748	31.7
2 木	わかめごはん とり肉のレモンづけ 野菜のしょうがじょうゆがけ 春雨スープ 牛乳	わかめ 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 春雨 ごま油	にんにくしょうがレモン 小松菜 もやし にんにく 長ねぎ なら	773	27.9
3 金	<b>世界の料理【韓国】</b> ビビンバ キムチトックスープ 甘夏 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま トック	にんにく ほうれん草 もやし にんにく 大根 長ねぎ なら はくさいキムチ漬 甘夏	748	27.9
4 土	チキンカレーライス 海藻サラダ りんごゼリー 牛乳	豚肉 海藻ミックス アガー 牛乳	米 油 ジャがいも ごま ごま油 砂糖	にんにくしょうが 玉葱 にんにく もやし 小松菜 スイートコーン缶 りんごジュース	800	25.4
6 月	えのきごはん 魚の辛みそだれ お浸し すまし汁 牛乳	油揚げ さば 牛乳	米 油 砂糖 いらごま	にんにく えのきだけ もやし 小松菜 ぶなしめじ ほうれん草	774	29.2
8 水	みそラーメン 大豆入り春巻き 河内晩柑 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま ごま油 春巻きの皮 春雨 小麦粉 でんぷん	しょうが にんにく 玉葱 にんにく もやし なら スイートコーン缶 干しいたけ たけのこ 河内晩柑	745	29
9 木	ビスキュイパン トマトカレースープ 青菜ともやしのオニオンサラダ 牛乳	たまご 鶏肉 ひよこめ 牛乳	パンズパン バター 砂糖 小麦粉 マカロニ なたね油 ジャがいも	玉葱 にんにく 小松菜 トマト水煮缶 もやし	738	28
10 金	<b>【かみかみメニュー】</b> ひじきとこまつなのごはん <b>かみかみいか南蛮</b> みそ汁 牛乳	豚肉 ひじき いか 油揚げ 牛乳	米 油 でんぷん 砂糖 ジャがいも	にんにく 小松菜 れんこん ごぼう にんにく キャベツ 葉ねぎ	738	31.7
13 月	なすとトマトのスパゲティ コーンと野菜のサラダ 米粉ココアマフィン 牛乳	豚肉 粉チーズ 豆乳 牛乳	ロングスパゲティ 油 砂糖 ごま 米粉 粉糖	なす にんにく 玉葱 にんにく トマト水煮缶 キャベツ スイートコーン缶 小松菜	778	27
14 火	ごはん かわり卵焼き お浸し みそ汁 牛乳	豚肉 かつお節 あおのり 卵 生揚げ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま	キャベツ もやし 小松菜 にんにく 長ねぎ	738	31.2
15 水	豚キムチ丼 ナムル ワンタンスープ 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	玉葱 にんにく なら 長ねぎ はくさいキムチ漬 もやし 小松菜	744	33.8
16 木	チャーハン 中華スープ もちもちこまつなドーナツ 牛乳	豚肉 焼き豚 卵 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 白玉粉 砂糖 小麦粉 粉糖	玉葱 長ねぎ にんにく グリーンピース しめじ チンゲンサイ 小松菜 干しいたけ	782	27.5
17 金	<b>食育の日 日本の郷土料理【宮城】 地産地消【こまつな】</b> 油麩井 お浸し みそ汁 牛乳	鶏肉 卵 油揚げ わかめ 牛乳	米 油 麩 油 こんにゃく 砂糖 ジャがいも	たまねぎ にんにく えのきだけ さやいんげん 小松菜 もやし	785	31.2
20 月	さけ茶づけ ジャがいも入りきんぴらごぼう あじさいゼリー 牛乳	鮭 焼きのり カルピス アガー 寒天 牛乳	米 油 ごま ジャがいも こんにゃく 砂糖	たかな漬 葉ねぎ にんにく ごぼう ぶどうジュース	787	29.8
21 火	梅ごはん 鶏肉と野菜のごまみそ煮 すまし汁 牛乳	鶏肉 生揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ジャがいも ごま	梅干し しょうが ごぼう たけのこ 干しいたけ にんにく さやいんげん 長ねぎ 小松菜	749	28.8
22 水	<b>【野菜の日】</b> えびクリームライス <b>野菜60gのサラダ</b> 野菜スープ 牛乳	鶏肉 むぎえび 粉チーズ ベーコン 飲用牛乳	米 バター 油 小麦粉 砂糖	マッシュルーム 玉葱 にんにく グリーンピース キャベツ 小松菜 スイートコーン缶 きゅうり	761	25.6
23 木	ショートニングパン クリスピーチキン キャベツと青菜のサラダ ミネストローネ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	ショートニングパン 小麦粉 コーンフレーク 油 砂糖 ジャがいも	にんにく キャベツ 小松菜 にんにく たまねぎ トマト水煮缶	759	28.6
24 金	豆乳タンタン麺 青のりビーンズポテト メロン 牛乳	豚肉 油揚げ 豆乳 大豆 あおのり 牛乳	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん ジャがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんにく もやし チンゲンサイ スイートコーン缶 メロン	816	31.4
27 月	こぎつねごはん きびなごのカレー揚げ 豆腐だんご汁 牛乳	油揚げ 鶏肉 豆腐 きびなご 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん 白玉粉	にんにく しょうが えだまめ にんにく 大根 ごぼう 干しいたけ 小松菜 長ねぎ	787	29.8
28 火	ハニートースト ポークビーンズ フレンチサラダ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	食パン バター はちみつ ジャがいも 油 砂糖	玉葱 にんにく しょうが にんにく キャベツ 小松菜	748	32.2
29 水	インディアンパスタ ジャがいもの和風サラダ フルーツゼリー 牛乳	豚肉 寒天 牛乳	ロングスパゲティ 油 ジャがいも はちみつ 砂糖	にんにく 玉葱 にんにく ピーマン トマト水煮缶 キャベツ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	758	26.1
30 木	パンズパン カレーコロッケ ゆで野菜 コーンポタージュ 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	パンズパン ジャがいも 油 小麦粉 パン粉 バター	玉葱 キャベツ にんにく スイートコーン缶 クリームコーン缶	837	27.3

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量(中学校)



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
6月分平均	828	14.2	25.5	3	352	106	3	291	0.44	0.59	34	8.4
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

## かみかみメニュー かみかみいか南蛮

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この取り組みとして中央区では、公立保育園・小学校・中学校共通で6月7日に給食に「きのこ」を使用した献立を取り入れています。(銀座中学校では6月6日に取り入れています。)

## 食育の日 油麩井(宮城県)

今回は宮城県の郷土料理「油麩井」です。一般的な油麩井は長さが25~30cm、直径6cm位のフランスパンのような形をしています。