

令和5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			エネルギー	たんぱく質
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
1 木	ココア揚げパン 豆乳コーンシチュー 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 ジャガイモ 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	745	31.8
2 金	【かみかみメニュー】 ひじきとこまつなのごはん 小魚のかみかみ南蛮 みそ汁 牛乳	豚肉 ひじき わかさぎ 油揚げ 大豆 牛乳	米 油 でんぷん ごま油 砂糖 ジャガイモ	にんにく 小松菜 しょうが ごぼう とうがらし キャベツ 葉ねぎ	759	32
3 土	チキンカレーライス 海藻サラダ りんごゼリー 牛乳	鶏肉 海藻ミックス アガー 牛乳	米 油 ジャガイモ 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
5 月	世界の料理【韓国】 ピビンバ 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
7 水	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 ジャガイモ 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
8 木	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	773	29.1
9 金	みそラーメン 大豆入り春巻き 美生柑 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 美生柑	774	29.1
12 月	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 甘夏 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 ジャガイモ	玉葱 にんにく 小松菜 甘夏 トマト水煮缶 もやし	741	27.9
13 火	ごはん ホッケのマヨネーズ焼き 野菜のしょうがじょうゆかけ 春雨スープ 牛乳	ほっけ ベーコン 牛乳	米 春雨 ごま油	ぶなしめじ 玉葱 こまつな なら もやし にんにく しょうが 長ねぎ	758	28.5
14 水	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
15 木	わかめごはん 卵焼き 野菜のごま酢かけ みそ汁 牛乳	わかめ 豚肉 たまご 生揚げ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 ごま	玉葱 にんにく 干しいたけ こまつな もやし 長ねぎ	757	31.8
16 金	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	750	33.4
19 月	食育の日 日本の郷土料理【宮城】 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 ジャガイモ	玉葱 にんにく えのきだけ さやいんげん 小松菜 もやし	776	30.6
20 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 ジャガイモ 油 砂糖	玉葱 にんにく しょうが にんにく キャベツ 小松菜	767	33.8
21 水	鮭ごはん ジャガイモ入りきんぴらごぼう 豆乳みそ汁 あじさいゼリー 牛乳	鮭 生揚げ カルピス 豆乳 アガー 寒天 牛乳	米 油 ごま ジャガイモ こんにゃく 砂糖	にんにく ごぼう 玉葱 こまつな ぶなしめじ 長ねぎ ぶどうジュース	756	24.6
22 木	タンメン 青のりビーンズポテト メロン 牛乳	豚肉 大豆 あおのり 牛乳	蒸し中華めん 油 でんぷん ジャガイモ	しょうが にんにく なら キャベツ もやし にんにく 玉葱 メロン	770	32.6
23 金	【野菜の日】 えびクリームライス 野菜70gのサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 むきえび 粉チーズ ベーコン 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	759	25.6
26 月	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 ジャガイモ	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	768	29.1
27 火	【地産地消】 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
28 水	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	778	31.7
29 木	旬の食材【梅】 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 ジャガイモ 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 こんにゃく さやいんげん 長ねぎ 小松菜	745	28.5
30 金	インディアンパスタ ジャガイモの和風サラダ フルーツゼリー 牛乳	豚肉 寒天 牛乳	ロングスパゲティ 油 ジャガイモ 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	26.2

※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)



旬の食材 梅

6月11日は「入梅」といい、暦上で梅雨入りを指します。梅雨の時期は「梅」という字が使われているように梅の旬の時期でもあります。さっぱり食べられる梅ごはんを29日に提供します。

栄養価	エネルギー	たん白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
6月分平均	767	15.2	27.8	2.9	365	105	3	304	0.46	0.59	35	8.5
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

食育の日 油麩井(宮城県)

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