

June 命和5年度6月予定帐立思



墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

	<u> </u>							
В	予定献立表						エネルギー (kcal) たんぱく質	
	נ	را تا	<u> </u>		体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	(g)
4			白いんげん豆のグラタン ひじきのサラダ		牛乳飲用,ベーコン,鶏肉,牛乳 調理用,脱脂粉乳,いんげんま	キレナげパン th ソルハナフ・ヘ サニ げ	+++++	711
1 木	あしたばパン	MILK III	002000		め,白いんげんペースト,むき えび,生クリーム,ピザチーズ,	めしたはハン,油,木材,はりみ ノ,リフタ 油	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,ほ うれんそう,キャベツ,きゅうり	35.6
		***			芽ひじき			
2 金	大豆のかきあげ丼		お来の日野がりにら入りみそ汁			米,米粒麦,あげ油,小麦粉,上白糖,白ごま,ごま油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,もやし, キャベツ,こまつな,にら	820
金	八五000 G0017升							28.2
		1	焼きししゃも					777
5 月	ごはん 甘辛揚げ大豆	MILK ET	ごま和え 鶏ごぼう汁	$\overline{}$	大豆,あおのり,牛乳飲用,し しゃも,鶏肉,木綿豆腐,油揚げ	米,あげ油,でんぷん,上白糖,白ごま,ゴマペースト,こんにゃく	キャベツ,もやし,ほうれんそう,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	
	_ , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			- 1				33.2
6	じゃこチーズ トースト	MILK ET	チキンピーンズ キャベツのサラダ	歯	ちりめんじゃこ,ピザチーズ, あおのり,牛乳飲用,鶏肉,いん げんまめ	無塩食パン,油,じゃがいも,上白糖,小麦 粉,サラダ油	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,コーン	714
火				اع				34.0
7水	菜めし	MILK EII	きのこのすまし汁 豆乳きなこゼリー		油揚げ,ちりめんじゃこ,牛乳 飲用,鶏ひき肉,おから,鶏卵,木 綿豆腐,粉寒天,豆乳,牛乳調理 用,生クリーム,きな粉	木,こお油,上日桔,日こま,油,朸桔,羔砂	にんじん,干ししいたけ,こまつな,しょうが,たけのこ,たまねぎ,しめじ,えのきたけ	789
				の				
				健				33.6
8	サーモンクリーム		ガーリック ドレッシングサラダ	康	ベーコン,生鮭,牛乳調理用,脱	スパゲティ,サラダ油,油,小麦粉,白ご	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パ	759
木	スパゲティ	MILK EII		週	情初乳、エフリーム、初ナース、 牛乳飲用、耐熱糸寒天、カット わかめ		セリ,キャベツ,きゅうり,にんにく,さく らんぼ	31.4
		λ		間	17/3/82			
9 金	梅茶漬け	4	めだいの塩麹焼き			米,白ごま,塩麹,油,しらたき,じゃがい		693
			物でもが		豚肉	も,上白糖	ねぎ,にんじん,さやいんげん	32.8
10			いかのチリソース エヴをラ				しょうが,にんにく,キャベツ,ほうれん	811
12 月	ごはん	MILK EII	千草あえ 豆乳汁		牛乳飲用,いか,鶏卵,木綿豆腐, 豆乳	米,あげ油,でんぷん,ごま油,上白糖,白 ごま,油	そう,にんじん,もやし,だいこん,しめ じ,ねぎ,こまつな	35.4
		66	じゃがいもの香味あえ				0,440,000	35.4
13	ちゃんぽん麺		- ,			油,ごま油,ちゃんぽん麺,サラダ油,じゃ がいも,白すりごま,上白糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, もやし,ねぎ,こまつな,パイン缶,みかん 缶,黄桃缶,アロエ缶	680
火								31.5
14								
15	フセドアンサーは							
16 金	シーフードピラフ	MILK ET	フルーツのヨーグルトがけ		むきえび,あさり,いか,牛乳飲		にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,にんじん,きゅうり,えだまめ,	748
					用,ダイスチーズ,ヨーグルト		コーン,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	29.5
	冷やし ごまだれうどん				鶏肉,油揚げ,耐熱糸寒天,鶏卵, 牛乳飲用,あおのり	上白糖,ねりごま,白ごま,白すりごま,で んぶん,ごま油,油,うとん,サラダ油,あ げ油,じゃがいも	もやし,にんじん,きゅうり,バレンシア オレンジ	749
19 月								
		96	わかたま汁			17/ш, О 6/3 01 О		29.0
20 火	高野豆腐の そぼろ丼		太田業なり工体学		 鶏ひき肉,凍り豆腐,牛乳飲用, 豚肉,鶏卵,生わかめ,粉寒天,牛	半 半粒素 油 上白糖 でんぷん	しょうが,にんじん,干ししいたけ,さや	810
						木、木型友、油、上日桔、こんいん	えんどう,たまねぎ,ほうれんそう,黄桃 缶	34.1
		-	ハニードレッシングサラダ				にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト,ホー	801
21 水	チリコンカンライス	HILK [III]	冷凍みかん		豚ひき肉,金時豆,牛乳飲用	米,オリーブ油,油,小麦粉,はちみつ,サラダ油	ルトマト,赤ピーマン,さやいんげん, キャベツ,にんじん,きゅうり,冷凍みか	
		**				7 7 /W	ん	27.1
22	豆乳きなこースト		トマトシチュー パンプキンサラダ		きな粉,豆乳,脱脂粉乳,牛乳飲	無塩食パン,上白糖,バター,油,じゃがい		788
22 木					田 ベーコン 豚肉 粉チーブ	も,小麦粉,アーモンド,はちみつ,サラダ油	ホールトマト,トマト,パセリ,かぼちゃ, キャベツ,きゅうり	28,7
	世界	の料理						
23	*		ヤンニョムチキン		- 牛乳飲用,鶏肉,鶏卵,もずく	米,あげ油,小麦粉,でんぷん,ごま油,は ちみつ,上白糖,白ごま	な、もやし、にんしん、たけのこ、えのさた	812
金	ごはん	MILK E	大根のナムル もずくスープ			ソップノ,エロ稲,口して	け,たまねぎ	28.5
26			たけのこ入りわかめスープ メロン		MAGN 1271 七本 上河外中 07 土		もやし,にんじん,こまつな,にんにく,	766
26 月	みそビビンバ	MILK EI			鶏卵,豚ひき肉,牛乳飲用,豚肉,木綿豆腐,乾燥わかめ	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,白ごま	しょうが,ぜんまい,たまねぎ,たけのこ, ねぎ,メロン	30.3
			鮭のオニオンソースかけ				148C,ハロノ	
27	ココアパン		バジリコこふきいも		牛乳飲用,鮭,豚肉,木綿豆腐	ココアパン,上白糖,サラダ油,じゃがい も,押麦,でんぷん	たまねぎ,パセリ,にんじん,キャベツ	689
灭								35.0
	卵とじ丼	H	にゆうない丑勝		鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、牛乳飲用,しらす干し、牛乳調理用、脱脂		たまねぎ,こまつな,しそ,キャベツ,にん じん,もやし,ほうれんそう,みかん缶,パ	817
28 水								
					粉乳		イン缶	34.8
29 木	あんかけ風 焼きそば	The same of				油,むし中華めん,上白糖,でんぷん,白ごま,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ, もやし,こまつな.キャベツ,きゅうり,に んにく,黄桃缶	705
								26.7
			f「梅」					
30		4	魚の梅みそ焼き		4 牛乳飲用,さわら,鶏肉,干ひじ き,油揚げ,木綿豆腐	米,上白糖,白すりごま,油,しらたき,つきこんにゃく	ねり梅,にんじん,さやいんげん,ごぼう, だいこん,ねぎ,こまつな	726
金			ひじきの炒め煮 根菜汁		0,泄扬い,个絲兄隊	3CNL75	にいしん,ねさ,こまつな	32.6
				_				