

# 6月の予定献立表



令和4年度 墨田区立墨田中学校

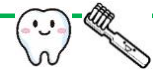
日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵白質 脂質 (g)
1	水	あしたばパン	白いんげん豆のグラタン・ 海藻サラダ・冷凍みかん		牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・い んげん豆・えび・鶏卵・生ク リーム・ピザチーズ・海藻	たまねぎ・エリンギ・にんじん・ほうれんそ う・キャベツ・きゅうり・冷凍みかん	あしたばパン・油・米粉・はち みつ	796	35.7 32.1
2	木	梅茶漬け	鮭の塩焼き・野菜のうま煮・ 冷凍りんご		牛乳・のり・鮭・豚肉	葉ねぎ・梅干し・ゆかり粉・しょうが・たま ねぎ・にんじん・干し椎茸・だいこん・さや いんげん・冷凍りんご	米・ごま・油・こんにやく・ じゃがいも・砂糖	815	32.6 21.4
3	金	カレーピラフ	じゃがいものポターージュ・ キャベツのサラダ		牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・豆乳・ 生クリーム	たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・ セロリ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホー ルコーン	米・バター・油・小麦粉・じゃ がいも・砂糖	778	24.0 23.1
6	月	あんかけ焼きそば	のりチョレギ・メロン		牛乳・豚肉・糸寒天・のり	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・ もやし・ほうれんそう・キャベツ・きゅう り・こまつな・にんにく・メロン	蒸し中華麺・油・砂糖・でんふ ん・ごま	783	29.0 24.8
7	火	ごはん	いかのチリソース・もやしのごまじょ うゆかけ・きのこ豆腐のスープ		牛乳・いか・豆腐・鶏卵	しょうが・にんにく・もやし・こまつな・に んじん・ねぎ・えのきたけ・あさつき	米・油・でんぶん・砂糖・ごま	816	34.6 24.5
8	水	豆乳きなこ トースト	ハンガリアンシチュー・ パンプキンサラダ		牛乳・きな粉・豆乳・ベーコ ン・豚肉・粉チーズ	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・赤ビー マン・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり	食パン・砂糖・バター・油・ じゃがいも・小麦粉・アーモン ド・はちみつ	859	27.9 36.9
9	木	ビビンバ	五目スープ・ サイダーフルーツポンチ		牛乳・鶏卵・豚肉・みそ・豆腐	わらび・もやし・にんじん・こまつな・にん にく・しょうが・たまねぎ・だいこん・ほう れんそう・パインナッブル・みかん・黄桃・り んご・レモン	米・米粒麦・油・砂糖・ごま・ でんぶん	896	31.4 25.0
10	金	ごまとじゃこの ごはん	卵の花卵焼き・じゃがいもの甘辛 煮・和風もやしスープ		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・ おから・鶏卵・豚肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげ ん・もやし・ほうれんそう	米・油・ごま・砂糖・じゃがい も	847	32.1 23.1
13	月	黒砂糖パン	レバーポテト・レンズ豆の野菜 スープ・冷凍みかん		牛乳・レバー・ベーコン・豚 肉・レンズ豆	しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ キャベツ・ホールコーン・こまつな・冷凍み かん	黒砂糖パン・油・じゃがいも・ でんぶん・米粉・砂糖・ごま	759	33.1 24.4
14	火	ごはん	魚の塩麹焼き・ひじきの炒め煮・ 鶏ごぼ汁		牛乳・さわら・鶏肉・ひじき・ 油揚げ・豆腐	にんじん・枝豆・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・塩麹・油・しらたき・砂 糖・こんにやく	793	36.0 23.2
15	水	サーモンクリーム スパゲティ	ガーリックドレッシングサラダ・ パインナッブル		牛乳・ベーコン・鮭・脱脂粉 乳・生クリーム・粉チーズ・糸 寒天	たまねぎ・エリンギ・パセリ・キャベツ・ きゅうり・にんじん・にんにく・パインナッ ブル	スパゲティ・油・バター・小麦 粉・ごま・砂糖	872	32.5 31.7
16	木	<b>前期中間考査 ※給食なし</b>							
17	金	ナシゴレン	サーラータン・ マンゴープリン		牛乳・豚肉・えび・豚肉・豆 腐・鶏卵・粉寒天・脱脂粉乳・ 生クリーム	たかのつめ・にんにく・しょうが・セロリ・ たまねぎ・ホールコーン・赤ピーマン・レモ ン・ピーマン・にんじん・干し椎茸・ねぎ・ こまつな・マンゴーピューレ	米・油・でんぶん・砂糖	825	33.1 26.6
20	月	高野豆腐の そばろ丼	しらす和え・みそ汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・しらす 干し・みそ	しょうが・にんじん・干し椎茸・さやいんげ ん・しそ・キャベツ・もやし・こまつな・た まねぎ・わけぎ	米・米粒麦・油・砂糖・じゃが いも	767	31.5 19.3
21	火	ムロアジの ドライカレー	オニオンドレッシングサラダ・ 黄桃		牛乳・ムロアジ・豚肉	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・に んじん・ホールトマト・ピーマン・キャベ ツ・きゅうり・黄桃	米・油・小麦粉・じゃがいも・ 砂糖	858	32.4 19.9
22	水	ガーリックトース ト	チキンビーンズ・ツナ入りサラダ		牛乳・鶏肉・いんげん豆・ツナ 缶	にんにく・パセリ・セロリ・たまねぎ・にん じん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホー ルコーン	ソフトフランスパン・バター・ 油・じゃがいも・砂糖・小麦 粉・はちみつ	769	29.5 32.4
23	木	ごはん	ヤムニョントンダ・大根のナム ル・もずくスープ		牛乳・鶏肉・鶏卵・もずく	にんにく・しょうが・だいこん・こまつな・ もやし・にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほう れんそう	米・油・小麦粉・でんぶん・は ちみつ・砂糖・ごま	899	31.6 32.1
24	金	ちゃんぽん麺	きゅうりのピリ辛ドレッシング・ バナナケーキ		牛乳・豚肉・いか・えび・鶏 卵・脱脂粉乳	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・きゅうり・バナ ナ・レモン	冷凍ラーメン・油・小麦粉・砂 糖・バター	816	38.0 26.5
27	月	ピザトースト	ビーンズチャウダー・オレンジ		牛乳・ベーコン・ドライサラ ミ・ピザチーズ・豚肉・レンズ 豆・脱脂粉乳・生クリーム	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールマ ト・ピーマン・にんにく・パセリ・オレンジ	食パン・バター・油・じゃがい も・米粉	872	34.8 36.2
28	火	とうふめし	焼きししゃも・ごま和え・ かきたま汁		牛乳・鶏肉・豆腐・のり・し しゃも鶏卵	切り干しだいこん・えのきたけ・にんじん・ さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつ な・葉ねぎ	米・もち米・砂糖・ごま・ごま ペースト・でんぶん	730	31.2 24.5
29	水	中華丼	もやしときゅうりの中華和え・ パインナッブル		牛乳・豚肉・うすら卵・いか・ えび	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ だいこん・キャベツ・チンゲンサイ・きゅう り・もやし・パインナッブル	米・米粒麦・油・でんぶん・ご ま・砂糖	799	32.4 19.5
30	木	冷やしごまだれ うどん	スパイシーポテト・ さくらんぼ		牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ・糸 寒天・鶏卵	もやし・にんじん・きゅうり・さくらんぼ	冷凍うどん・砂糖・ねりごま・ ごま・でんぶん・油・じゃがい も	874	30.9 32.8

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

# 献立ピックアップ



## \* 歯と口の健康週間 \*



6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく食事を楽しむことができます。また、よくかんで食べると体により効果もたくさんあります。普段から、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。7日(火)の給食は、よくかんで食べられるように「**いかのチリソース**」にしました。よくかむことを意識して食べてください。

## ★世界の料理★

### ~韓国~ 9日(木) ビビンバ 23日(木) ヤムニョントンダ

ビビンバは韓国料理の一つで、韓国風の混ぜごはんです。「ビビム」が「混ぜる」、「バブ」が「飯」の意味で、日本では「ビビンバ」と呼ばれています。ヤムニョントンダは鶏の唐揚げで、「ヤムニョン」とは韓国語で合わせ調味料のこと、「トンダ」は鶏1羽丸ごとのことです。給食では丸ごと1羽の鶏は出ませんが、鶏の唐揚げにコチュジャンやケチャップで甘辛く味付けをして作ります。



### ~インドネシア~

### 17日(金) ナシゴレン

ナシゴレンの「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるという意味で、インドネシアのチャーハンのような米料理です。魚を発酵させて作った調味料ナンブラーを使っているのが特徴です。ちなみに、インドネシアには「ミーゴレン」という料理もあり、こちらはミー(麺)を炒めた焼きそばのことをいいます。

## 地場産物

### 21日(火) ムロアジのドライカレー

東京都の島の一つ、八丈島の食材を使った献立です。八丈島は伊豆諸島にある島で、羽田空港から飛行機を使って約55分で行くことができます。海の幸が豊富で、ムロアジやトビウオなどが多くとれ、干物の「くさや」が有名です。ムロアジのドライカレーは、魚の臭みがなくなるように、香辛料や香味野菜を使って工夫しました。

