

6月の予定献立表



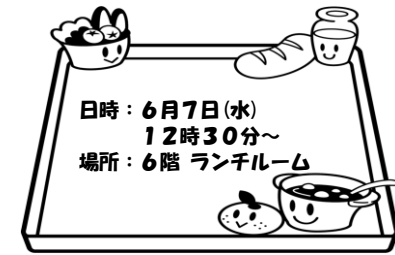
平成29年度 墨田中学校

献立ピックアップ

13日(火) マレngoシチュー

鶏肉のマレngo風をもとにしたトマト味のシチューです。
 鶏肉のマレngo風とは、トマトとにんにく入りの鶏の白ワイン煮込みで、ミラノ近郊の小村マレngoで、ナポレオン一世の料理人デュナンが作った料理とされています。
 ナポレオンがオーストリア軍を破った”マレngoの戦い”の夜、混乱で荷物が失われてしまったため、その場にあった材料をかき集めて作られたのではないかとされています。

PTA主催*給食試食会



《お知らせ》

すみだ食育フェス2017
『食育で みんながつくる 笑顔の環』
 開催期間: 6月15日(木)~6月18日(日)
 開催時間: 午前10時~午後4時
 展示会場: 墨田区役所 1階 アトリウム
 すみだリバーサイドホール 1階 会議室、ギャラリー
 世界から見た日本・四季を活かした献立のご紹介や、墨田区の学校給食で実際に提供しているオリンピック開催国、参加国の料理について展示する予定です。ご来場をお待ちしております。

7月2日(日)は東京都議会議員選挙の投票日です。
 皆さん投票にいきましょう。
 当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。



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)	タンパク質 脂質 (g)
1	木	中華風焼き肉ごはん	変わり漬け・もずくスープ		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐・卵・もずく	もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが・万能ねぎ	米・麦・ごま・さとう・油・でんぷん	825	36.2 23.2
2	金	かつおめし	マロニーあえ・どさんこ汁		牛乳・油揚げ・かつお・豚肉・豆腐・白みそ・わかめ	干しいたけ・たけのこ・しょうが・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・ホールコーン・ねぎ	米・もち米・さとう・マロニー・ごま・油・じゃがいも	780	32.6 19.6
5	月	ピラフきのこソースかけ	じゃがいものハニーサラダ・オレンジ		牛乳・鶏肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・生しいたけ・しめじ・パセリ・きゅうり・にんじん・キャベツ・オレンジ	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	903	22.2 30.8
6	火	中華丼	きのこのすまし汁・黄桃		牛乳・豚肉・うす卵・いか・むきえび・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・ヤングコーン・さやいんげん・干しいたけ・しめじ・えのきたけ・こまつな・黄桃缶	米・麦・油・でんぷん	793	33.6 18.9
7	水	あしたばパン	白いんげんのグラタン・コーン入り和風サラダ・オレンジ		牛乳・ベーコン・白いんげん・むきえび・卵・生クリーム・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オレンジ	パン・油・米粉・さとう	776	33.7 32.1
8	木	けんちんうどん(夏)	舟きゅうり・アーモンドケーキ		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・スキムミルク	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな・きゅうり・レモン	うどん・油・小麦粉・アーモンド・さとう・はちみつ・バター	873	29.9 32.4
9	金	ごはん	さんまの生姜煮・じゃがいもの煮物・おひたし・冷凍りんご		ごはん・昆布・さんま	しょうが・ねぎ・梅干し・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・冷凍りんご	米・さとう・油・じゃがいも	862	28.3 24.8
12	月	梅茶漬け	いかのしょうが焼き・じゃがいものきんぴら・メロン		牛乳・きざみのり・いか	万能ねぎ・梅干し・ゆかり粉・しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん・メロン	米・ごま・油・じゃがいも・さとう	781	30.4 16.0
13	火	ピーナッツクリームコッペ	マレngoシチュー・わかめサラダ		牛乳・ベーコン・鶏肉・むきえび・わかめ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり	パン・ピーナッツクリーム・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	816	26.9 36.5
14	水	ちゃんぽん麺	じゃがいものチーズ焼き・オレンジ		牛乳・豚肉・いか・むきえび・ベーコン・ハム・チーズ	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・パセリ・オレンジ	中華めん・油・バター・じゃがいも	798	37.2 25.9
15	木	大豆のかき揚げ丼	ごまあえ・みそ汁		牛乳・さくらえび・大豆・卵・豆腐・わかめ・白みそ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・もやし・こまつな	米・油・小麦粉・さとう・ごま	860	26.7 24.6
16	金	シーフードピラフ	じゃがいものポタージュ・ごま風味サラダ		牛乳・むきえび・いか・たこ・鶏肉・豆乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・さやいんげん・セロリ・万能ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・ごま・さとう	784	30.9 25.1
19	月	ふりかけごはん(じゃこ)	だし入り卵焼き・じゃがバターしょうゆ・こんにゃくサラダ		牛乳・ちりめんじゃこ・削り節・のり・鶏肉・卵	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり	米・ごま・油・さとう・じゃがいも・バター・こんにゃく	815	31.7 21.4
20	火	とうふめし ★かみかみせれが	(Aめひかりのから揚げ・B揚げししゃも)アーモンドあえ 冷凍みかん		牛乳・鶏肉・豆腐・のり・めひかり・ししゃも	切干大根・たけのこ・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・冷凍みかん	米・もち米・さとう・ごま・油・でんぷん・アーモンド	A.758 B.789	29.8/20.3 28.5/24.3
21	水	冷やし五目うどん	フライドポテト・オレンジ		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵	にんじん・もやし・きゅうり・こまつな・オレンジ	うどん・油・小麦粉・さとう・じゃがいも	759	27.9 22.3
22	木	ミルクパン	ポークビーンズ・海藻サラダ・冷凍パイ		牛乳・豚肉・大豆・海藻ミック	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・冷凍パイ	パン・油・じゃがいも・小麦粉・はちみつ	782	33.2 29.3
23	金	ナシゴレン	サーラタン・マンゴプリン		牛乳・牛肉・むきえび・豚肉・豆腐・卵・粉寒天・生クリーム	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・ホールコーン・ピーマン・レモン・にんじん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・マンゴピューレ	米・油・でんぷん・さとう	827	32.6 26.2
26	月	高野豆腐のそぼろ丼	わかめと春雨の酢の物・具だくさんみそ汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・わかめ・豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・きゅうり・たまねぎ・だいこん・ねぎ・こまつな	米・麦・油・さとう・マロニー・じゃがいも	811	32.9 19.8
27	火	あんずジャムサンド	魚のタンドリー風・粉ふき芋・トマト入りスープ		牛乳・もうかさめ・ヨーグルト・ベーコン・豚肉・豆腐・卵	にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし・トマト・にら	パン・あんずジャム・じゃがいも・油・でんぷん	780	38.1 27.3
28	水	中間考査 1日目 ※給食なし							
29	木	チキンカレーライス	キャベツのサラダ・冷凍みかん		牛乳・鶏肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・冷凍みかん	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	905	24.3 26.6
30	金	親子丼	豆腐のすまし汁・黄桃		牛乳・鶏肉・卵・豆腐	たまねぎ・トマト・こまつな・にんじん・えのきたけ・ねぎ・黄桃缶	米・麦	837	32.7 22.9

◎献立内容は都合により変更する場合があります。