

6月の予定献立表

令和元年度 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)	たんぱく質 脂質 (g)
1	土	運動会 ※お弁当持参			優勝めざして がんばれ!				
4	火	給食はありません。お弁当を忘れずに!							
5	水	スパゲティミートソース	じゃがいものフレンチサラダ・メロン		牛乳・牛肉・豚肉	にんにく・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・メロン	スパゲティ・油・さとう・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	887	29.2 27.9
6	木	ミルクパン	白いんげんのグラタン・海藻サラダ・オレンジ		牛乳・ベーコン・白いんげん・鶏肉・生クリーム・ピザチーズ・海藻ミックス	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・オレンジ	パン・油・米粉・はちみつ	817	34.7 33.3
7	金	梅茶漬け	鮭の塩焼き・肉じゃが・冷凍みかん		牛乳・きざみのり・鮭・豚肉	万能ねぎ・梅干し・ゆかり粉・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・冷凍みかん	米・ごま・油・しらたき・じゃがいも・さとう	824	33.5 22.6
10	月	えびクリームライス	ひたし豆サラダ パイナップル		牛乳・鶏肉・むきえび・生クリーム・粉チーズ・青大豆	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ・ホールコーン・きゅうり・キャベツ・しそ・トマト・パイナップル	米・バター・油・小麦粉・さとう	852	29.2 27.4
11	火	ごまとじゃこのごはん	豆腐入り卵焼き ひじきの炒め煮 みそ汁		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・豆腐・卵・ひじき・油揚げ・白みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・万能ねぎ	米・油・ごま・さとう・しらたき・じゃがいも	849	35.1 27.7
12	水	みそラーメン	じゃがいものオイル焼き アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・赤みそ・ベーコン	しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・キャベツ・もやし・にら・パセリ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	冷凍中華めん・油・じゃがいも・バター・さとう	825	32.6 26.7
13	木	森のピザトースト	ビーンズチャウダー コーン入り和風サラダ		牛乳・ベーコン・ピザチーズ・豚肉・レンズ豆・生クリーム	たまねぎ・マッシュルーム・ホールトマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・にんにく・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・油・じゃがいも・米粉・さとう	840	32.3 36.2
14	金	大豆のかき揚げ丼	わかめと春雨の酢の物 豆腐のすまし汁		牛乳・小エビ・大豆・卵・生わかめ・豆腐	たまねぎ・にんじん・ピーマン・きゅうり・しょうが・えのきたけ・こまつな・ねぎ	米・油・小麦粉・さとう・マロニー	792	23.3 21.7
17	月	梅ごはん	魚のみそ袖庵焼き・青菜とえのきたけのおひたし・鶏ごぼう汁・冷凍みかん		牛乳・わかめごはんの素・さわら・白みそ・鶏肉・豆腐・油揚げ	梅干し・ゆず・こまつな・もやし・えのきたけ・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・冷凍みかん	米・さとう・ごま・こんにゃく	761	33.9 19.5
18	火	豆乳きな粉トースト	ポークビーンズ・ごま風味サラダ		牛乳・きな粉・豆乳・豚肉・大豆	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・ホールコーン	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま	825	35.1 34.4
19	水	冷やし中華そば	フライドポテト・黄桃		牛乳・卵・生わかめ・豚肉	もやし・きゅうり・にんじん・ねぎ・黄桃缶	冷凍中華めん・油・ごま・さとう・じゃがいも	842	33.4 29.9
20	木	前期中間考査 ※給食なし							
21	金	カレーライス	わかめサラダ・メロン		牛乳・豚肉・生わかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・メロン	米・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう	899	25.2 29.9
24	月	とうふめし	ししゃもの香味揚げ・ごまあえ・みそ汁		牛乳・鶏肉・豆腐・きざみのり・ししゃも・赤みそ・油揚げ	切り干し大根・たけのこ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・たまねぎ・にら	米・もち米・さとう・ごま・油・小麦粉・でんぷん	864	34.4 30.3
25	火	韓国風もやしごはん	トック入りキムチチゲ・すいか		牛乳・卵・鶏肉・赤みそ・豚肉	もやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・白菜キムチ・キャベツ・ねぎ・にら・すいか	米・油・さとう・ごま・トック	815	29.4 21.3
26	水	親子丼	変わり漬け・利休汁		牛乳・鶏肉・卵・油揚げ・白みそ	たまねぎ・トマト・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが・だいこん・ねぎ	米・さとう・油・ごま	859	34.5 27.8
27	木	ココアパン	魚のオニオンソースかけ・粉ふきいも・トマト入りスープ		牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・豆腐・卵	たまねぎ・パセリ・もやし・トマト・にら	パン・さとう・油・じゃがいも・でんぷん	791	39.2 31.2
28	金	ごはん ★かみかみセレクト★	（A）いかのかりん揚げ （B）いかのチリソース 野菜のうま煮 豆乳汁		牛乳・いか・豚肉・豆腐・白みそ・豆乳	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん・だいこん・しめじ・ねぎ	米・油・でんぷん・こんにゃく・じゃがいも・さとう	A.844 B.848	36.2/22.8 36.5/23.1

献立ピックアップ

17日(月) 魚のみそ袖庵焼き

袖庵焼きは和食の焼き物の一種で、袖庵地（しょうゆ、酒、みりんの調味料にゆずやかぼすの輪切りを入れたもの）を用いたつけ焼きです。
江戸時代の茶人で北村祐庵が考えたとされています。

＜お知らせ＞

すみだ食育フェス2019

『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』
開催期間：令和元年6月20日(木)～6月23日(日)
※展示は22日(土)まで
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

東京オリンピック・パラリンピックを見据えて、世界の食文化・料理での活用の仕方やレシピ、成長期の食事の大切さや日本の食品ロスについて展示する予定です。ご来場お待ちしております。

上記イベントに合わせ、墨田中では、**給食モリモリ大作戦**を実施します！

- <モリモリ大作戦とは？>
1.給食を残さず食べる
2.後片付けをきちんとする



以上の二点をがんばろう！という、給食委員会の取り組みです。5日間の合計ポイントが高いクラスには、表彰状が贈られます。クラスみんなで協力して、上位を目指して下さい！



◎献立内容は都合により変更する場合があります。