

# 6月の予定献立表



令和2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)	タンパク質 脂質 (g)
15	月	チキンライス	じゃがいものハニーサラダ		牛乳・鶏肉	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ	米・バター・油・じゃがいも・はちみつ	750	19.9 22.2
16	火	ピラフきのこソースかけ	コーン入り和風サラダ		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・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン	米・バター・油・小麦粉・さとう	794	22.0 27.6
17	水	ホットサンド	ミネストローネ・オレンジゼリー		牛乳・ボークハム・チーズ・ベーコン・豚肉・粉チーズ・粉寒天	セロリ・たまねぎ・しょうが・トマト・オレンジジュース	パン・油・じゃがいも・マカロニ・さとう	751	31.8 29.8
18	木	かつおと生姜のごはん	どさんこ汁		牛乳・かつお・豚肉・豆腐・白みそ	しょうが・さやいんげん・にんじん・ホールコーン・ねぎ	米・油・でんぷん・さとう・じゃがいも・バター	759	34.7 33.3
19	金	スパゲティミートソース	じゃがいものフレンチサラダ		牛乳・牛肉・豚肉・粉チーズ	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	スパゲティ・油・さとう・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	849	28.4 28.0
22	月	カレーライス	アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・ごま・さとう	894	23.9 26.1
23	火	あしたばパン	白いんげん豆のグラタン・冷凍みかん		牛乳・ベーコン・白いんげん豆・鶏肉・生クリーム・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ほうれんそう・冷凍みかん	パン・油・米粉	768	32.9 30.5
24	水	韓国風もやしごはん	たけのこ入りわかめスープ		牛乳・卵・鶏肉・赤みそ・豚肉・豆腐・生わかめ	もやし・にんじん・ほうれんそう・にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・ねぎ	米・油・さとう・ごま	767	30.6 23.9
25	木	高野豆腐のそぼろ丼	アーモンド和え		牛乳・鶏肉・高野豆腐	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう	米・油・さとう・アーモンド	754	29.3 20.9
26	金	大豆のかき揚げ丼	変わり漬け		牛乳・大豆・卵	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・しょうが	米・油・小麦粉・さとう	756	19.8 21.5
29	月	親子丼	ごま和え		牛乳・鶏肉・卵	たまねぎ・トマト・ほうれんそう・キャベツ・もやし・にんじん	米・ごま・さとう	816	32.4 25.5
30	火	冷やしきつねうどん	フライドポテト		牛乳・鶏肉・油揚げ	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・ほうれんそう	冷凍うどん・さとう・油・じゃがいも	789	31.3 24.8

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

6月15日より給食が始まります。感染防止のため、次のことを協力してください。

- 給食当番は、マスクを着用し、手を洗い、保健整美委員にアルコール消毒をしてもらう。
- 給食準備の時間は、必ず石けんで手を洗う。
- 給食当番と配膳以外の生徒は、静かに自分の席で座って待つ。
- 給食中は前を向いて、余計なおしゃべりはしない。
- マスクを置くための「清潔なビニールや布等」を準備する。

