



6月献立表



中野区立第二中学校

日	曜日	献立			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	おかず・デザート						
1	土	運動会お弁当給食 わかめごはん	緑茶	鶏肉の唐揚げ 青菜のソテー スパイシーポテト ミニトマト	炊き込みわかめ 鶏肉 ベーコン	米 片栗粉 油 じゃがいも	生姜 にんじん こまつな とうもろこし ミニトマト	713	14.8	21.6
3	月	振替休業日								
4	火	豚肉とねぎの塩だれ丼		ツナとひじきのサラダ 果物(パイナップル)	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき まぐろ	米 油 砂糖 片栗粉	にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし こまつな パイナップル	725	14.6	27.1
5	水	ご飯		ちりめんじゃこのふりかけ 酢豚風 もやしとチンゲン菜のナムル	牛乳 ちりめんじゃこ かつお 節 まかじき	米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 椎茸 たけのこ 生姜 ビーマン もやし チンゲンサイ にんにく	799	14.3	26.7
6	木	ご飯		豆腐と鶏肉のうま煮 キャベツとじゃこのお浸し 果物(メロン)	牛乳 鶏肉 豆腐 うずら卵 しらす	米 油 砂糖	生姜 玉ねぎ ごぼう しめじ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり メロン	721	16.5	25.8
7	金	カミカミデー ソイディップトースト		鶏肉といかのトマトシチュー カミカミかんぴょうサラダ	牛乳 大豆 いか 鶏肉	食パン 油 じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー) バター 小麦粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん トマト かんぴょう キャベツ	768	15.7	39.6
10	月	ガパオライス		目玉焼き 空心菜とフォアのスープ	牛乳 鶏肉 大豆 卵 鶏肉 えび あさり	米 油 砂糖 フォー ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ れんこん ビーマン 赤パプリカ パジル 生姜 もやし 空心菜 しめじ レモン	733	18.6	27.7
11	火	ご飯		いわしの蒲焼き風 野菜とハムの辛子和え 豆腐の味噌汁	牛乳 いわし ハム わかめ 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖	生姜 こまつな にんじん キャベツ 大根 えのきたけ	709	16.6	28.1
12	水	なすとトマトのスパゲティ		ココロサラダ スコーン	牛乳 ベーコン 豚肉 みそ チーズ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 油 片栗粉 砂糖 小麦粉	なす にんにく エリンギ トマト とうがらし 枝豆 きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	854	15.1	28.7
13	木	ご飯		大葉と大根おろしソースハンバーグ 小松菜ともやしの塩昆布和え 麦味噌の味噌汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 たまご 塩昆布 油揚げ みそ	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 生姜 大根 しそ葉 こまつな キャベツ もやし しめじ ねぎ	737	17.2	27.1
14	金	きなこ揚げパン		アスパラ入りサラダ チリコンカン	牛乳 きな粉 豚肉 金時豆	コッパパン グラニュー糖 油 砂糖	キャベツ アスパラガス にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんにく 生姜 赤パプリカ セロリートマト	732	16.9	34.3
17	月	ご飯		あじの南蛮漬け じゃがいものきんぴら 揚げなすの味噌汁	牛乳 あじ 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	生姜 玉ねぎ にんじん ごぼう なす キャベツ えのきたけ ねぎ	782	16.2	26.4
18	火	レタス炒飯		春巻き 白菜とわかめの中華スープ	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 焼き豚 わかめ	米 油 ごま油 はるさめ 砂糖 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	にんじん ねぎ レタス もやし キャベツ 生姜 たけのこ 椎茸 白菜	705	15.8	31.9
19	水	白ごまタンタンうどん		ほうれん草の辛子醤油和え 豆乳きなこ蒸しパン	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ みそ 豆乳 きな粉	うどん ごま 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな ほうれん草 とうもろこし	756	16.5	29.0
20	木	カレーライス		枝ツナサラダ 果物(さくらんぼ)	牛乳 豚肉 まぐろ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 レモン さくらんぼ	773	12.7	29.6
21	金	夏至献立 たこめし		豆腐の真砂揚げ 大根とわかめのごま酢和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 たこ 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご わかめ みそ	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり えのきたけ こまつな	755	16.6	30.9
24	月	ご飯		とりそぼろふりかけ 豆あじと大豆の甘辛がらめ おろし煮浸し だいこんとれんこんの味噌汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆アジ みそ	米 油 片栗粉 砂糖	生姜 キャベツ こまつな 大根 れんこん ごぼう しめじ ねぎ	751	17.0	25.8
25	火	五目あんかけ焼きそば		中華風野菜の和え物 たこ焼き風ポテト	牛乳 豚肉 うずら卵 いか たまご 干しえび たこ かつお節 あおのり	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 油	生姜 にんにく にんじん 椎茸 きくらげ たけのこ 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	712	15.4	32.5
26	水	新生姜と豚肉のご飯		大葉としらすのだし巻き卵 磯香和え キャベツの味噌汁	牛乳 豚肉 たまご しらす ちりめんじゃこのり 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま	新生姜 糸みつば こまつな にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	735	18.9	31.6
27	木	世界の料理～スペイン～ ミルクパン		白身魚のガパチソース ジャーマンポテト スペイン風 にんにくスープ	牛乳 ムルルサー ベーコン ウィンナー たまご	ミルクパン 片栗粉 オリーブ 油 砂糖 油 じゃがいも クルトン	レモン トマト ジュース 玉ねぎ にんにく トマト 黄パプリカ きゅうり	773	18.9	38.1
28	金	郷土の味～京都府～ 衣笠丼		京風味噌汁 水ようかん	牛乳 油揚げ たまご みそ 豆乳 あずき	米 こんにゃく 砂糖	玉ねぎ にんじん 椎茸 ねぎ 白菜 えのきたけ しめじ こまつな	765	15.1	27.1

・食材購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	750	16.2	29.4	349	113	3.1	3.5	261	0.44	0.58	35	2.9	7.4