

6月の献立表



平成30年度

西東京市立柳沢中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1食分 たんぱく質	
1	金	小松菜ご飯		魚のから揚げごまソース ミニトマト もずく汁	鮭、もずく、たまご	米、小麦粉、上新粉、ごま、油、三温糖、でんぷん	小松菜、ミニトマト、人参、干し椎茸、ほうれん草、ねぎ	774 kcal 33.3 g	
4	月	かやくご飯		鶏の照り焼き かみかみサラダ じゃが芋の薄くす煮	油揚げ、鶏肉、竹輪、さきいか、さつま揚げ	米、油、三温糖、でんぷん、じゃが芋	たけのこ、人参、ごぼう、さやいんげん、しょうが、大根、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、グリーンピース	807 kcal 31.6 g	
5	火	ガーリックライス		スパニッシュオムレツ そら豆 ジュリエンスープ	ベーコン、卵、調理用牛乳、ポークハム、豚肉	米、バター、じゃが芋、油	にんにく、パセリ、玉ねぎ、そら豆、コーン、キャベツ、人参、小松菜	767 kcal 29.1 g	
6	水	デニッシュパン		フィッシュシチュー ビーンズサラダ 冷凍みかん	メルルーサ、調理用牛乳、大豆、ひよこ豆、赤いんげん豆	デニッシュパン、小麦粉、じゃが芋、バター、油、三温糖	玉ねぎ、人参、しょうが、パセリ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、みかん	740 kcal 30.9 g	
7	木	冷やしつけうどん		ごまみそあえ きびなごの天ぷら	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、味噌、きびなご、卵	茹でうどん、油、三温糖、ごま、小麦粉	きゅうり、小松菜、ねぎ、ほうれん草、キャベツ、人参、もやし	744 kcal 30.1 g	
8	金	ご飯		ふりかけ 筑前煮 のっぺい汁	しらす干し、あおりの粉、鶏肉、油揚げ、竹輪、豆腐	米、ごま、油、こんにゃく、里芋、三温糖、でんぷん	人参、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、さやいんげん、大根、ねぎ、しめじ、小松菜	805 kcal 30.0 g	
11	月	ジャージャー麺		大根もち フルーツポンチ	豚肉、大豆、味噌、粉寒天	蒸し中華めん、油、三温糖、ごま油、ねりごま、でんぷん、白玉粉、上新粉	きゅうり、ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、にんにく、しょうが、たけのこ、唐辛子、大根、みかん缶、パイン缶、白桃缶	798 kcal 28.5 g	
12	火	シュガーパン		カレービーンズ えびサラダ パレンシアオレンジ	大豆、豚肉、えび	パンパン、マーガリン、グラニュー糖、じゃが芋、油、でんぷん、三温糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しょうが、にんにく、トマトピューレ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、パレンシアオレンジ	755 kcal 32.2 g	
13	水	カリカリ梅のご飯		あじの千草揚げ 白菜のおひたし 味噌汁	あじ、卵、味噌、かつお節、糸昆布、油揚げ、豆腐	胚芽米、ごま、三温糖、でんぷん、油	梅、人参、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、あしたば、白菜、大根	740 kcal 33.4 g	
14	木	ジャンバラヤ		鶏肉入りラタトゥイユ じゃが芋の天ぷら	鶏肉	米、バター、油、オリーブ油、三温糖、じゃが芋、小麦粉	マッシュルーム、人参、ピーマン、玉ねぎ、なす、トマト、セロリ、ズッキーニ、エリンギ	850 kcal 27.9 g	
15	金	ご飯		とんかつ キャベツとコーンのサラダ 味噌汁	豚肉、味噌、生わかめ、油揚げ、豆腐	米、小麦粉、パン粉、油、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、大根、ねぎ	748 kcal 30.4 g	
16	土	弁当 運動会 お弁当をお持たせ下さい。							
19	火	弁当 運動会予備日 お弁当をお持たせ下さい。							
20	水	中華丼		華風スープ 杏仁フルーツ風	豚肉、えび、いか、かまぼこ、卵、粉寒天、調理用牛乳	米、油、でんぷん、ごま油、くずでん粉、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、もやし、干し椎茸、たけのこ、きくらげ、白菜、ねぎ、コーン、白桃缶、パイン缶、みかん缶	813 kcal 31.0 g	
21	木	セルフコロッケパン		キャベツのレタスのスープ 甘夏みかん	豚肉、白インゲン豆、鶏肉	柏パン、じゃが芋、油、小麦粉、パン粉、三温糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、小松菜、甘夏みかん	799 kcal 31.6 g	
22	金	チキンカレーライス		パリパリサラダ 河内晩柑	鶏肉、チーズ、ほたて	米、押麦、油、じゃが芋、バター、三温糖、しょうまいの皮	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、キャベツ、レタス、きゅうり、河内晩柑	852 kcal 28.9 g	
25	月	豚キムチ丼		即席漬け 肉団子のスープ	豚肉	米、油、しらたき、でんぷん、春雨、ごま、ごま油	白菜キムチ漬け、白菜、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、レモン、しょうが、チンゲンサイ、干し椎茸	730 kcal 29.3 g	
26	火	桜えびのピザトースト		ジャーマンポテト バイザンヌスープ	釜揚げ桜えび、ベーコン、チーズ、調理用牛乳、鶏肉	食パン、じゃが芋、バター、油	玉ねぎ、ピーマン、トマトピューレ、パセリ、かぶ、人参、キャベツ	722 kcal 30.7 g	
27	水	期末考査のため、給食はありません。							
28	木	期末考査のため、給食はありません。							
29	金	キャベツ焼きそば		洋風おでん きゅうり	豚肉、あおりの粉、かつお節、ウインナー、揚げポール、なると	蒸し中華めん、油、こんにゃく、じゃが芋	キャベツ、ピーマン、セロリ、大根、玉ねぎ、人参、きゅうり	758 kcal 29.1 g	

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。
 ※ 16日運動会、19日運動会予備日は給食がないためお弁当を持たせてください。

☆ 6月の給食目標 ☆
 『 歯や骨のもととなるカルシウムをとろう 』

