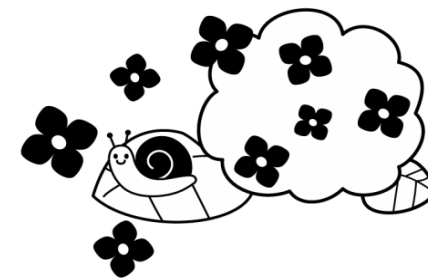




6月給食献立表



品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	血や肉になる食品(赤)	力や熱になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	月	ごはん		米 胚芽米		702 29.4
		いかのかりん揚げ	いか	小麦粉 でんぷん 油 三温糖		
		大根ともやしのピリカラ和え		ごま ごま油 三温糖	大根 もやし にんじん	
		みそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ わかめ		たまねぎ にんじん しめじ	
		牛乳	牛乳			
2	火	ミルクパン		ミルクパン		712 29.2
		ポテトのチーズ焼き	牛乳 ミックスチーズ ベーコン	バター じゃがいも サラダ油	たまねぎ パセリ	
		ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆	マカロニ サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	
		牛乳	牛乳			
3	水	ターメリックライス&キーマカレー	粉チーズ 豚ひき肉 レンズ豆	米 米粒麦 小麦粉 バター サラダ油	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく	841 29.4
		ツナサラダ	ツナ	上白糖 サラダ油	キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン	
		くだもの			パインアップル	
		牛乳	牛乳			
4	木	豚キムチごはん	豚肉	米 米粒麦 ごま ごま油 サラダ油	白菜キムチ ねぎ にんじん しょうが	806 35.0
		鮭とチーズの春巻き	ミックスチーズ 鮭	春巻きの皮 小麦粉 油 サラダ油	たまねぎ パセリ	
		鶏と白菜のみそスープ	鶏肉 赤みそ 白みそ		白菜 大根 にんじん ねぎ えのきだけ	
		牛乳	牛乳			
5	金	マーボー焼きそば	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 でんぷん 上白糖	ねぎ にんじん たら たけのこ しょうが にんにく	800 38.8
		中華卵スープ	卵 わかめ	でんぷん	たまねぎ にんじん	
		あじさいゼリー	粉寒天 乳酸菌飲料	上白糖	ぶどうジュース	
		牛乳	牛乳			
8	月	ごはん		米 胚芽米		740 31.6
		ひじき入り卵焼き	卵 鶏ひき肉 ひじき	サラダ油 三温糖	たまねぎ	
		ごましょうゆ和え		すりごま ごま油 三温糖	もやし 小松菜 にんじん	
		豚汁	豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ	さつまいも	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう にんじん	
		牛乳	牛乳			
9	火	メキシカンライス	ウインナー 豚ひき肉	米 米粒麦 バター サラダ油	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン	754 27.7
		小魚のから揚げ	きびなご	小麦粉 でんぷん 油		
		にんじんポタージュ	牛乳 生クリーム 白いんげん豆ペースト	バター 小麦粉	にんじん たまねぎ	
		牛乳	牛乳			
10	水	スパゲティカレーミートソース	粉チーズ 豚ひき肉 ベーコン	スパゲティ サラダ油	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	823 33.1
		ジュリアンスープ	ベーコン		たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	
		バナナケーキ	牛乳 卵	小麦粉 バター 上白糖 サラダ油	バナナ	
		牛乳	牛乳			
11	木	いわしのかば焼き丼	いわし	米 米粒麦 小麦粉 でんぷん 油 三温糖	しょうが	776 25.8
		野菜の梅ごまだれ		ごま 上白糖	キャベツ きゅうり にんじん 梅干し	
		田舎汁	赤みそ 油揚げ 白みそ	じゃがいも	大根 こんにゃく にんじん ねぎ 小松菜	
		牛乳	牛乳			
12	金	ビスキュイパン	卵	丸パン バター アーモンド 小麦粉 上白糖		822 26.6
		豆乳スープ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	じゃがいも でんぷん サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜	
		レモンサラダ		三温糖 サラダ油	きゅうり キャベツ もやし にんじん レモン	
		牛乳	牛乳			

鈴小・鈴中
共通献立

入梅メニュー

※ 献立は食材や行事の都合等により変更する場合があります。

6月 給食献立表 (15日~30日)

品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	血や肉になる食品 (赤)	力や熱になる食品 (黄)	体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
15	月	ごはん		米 胚芽米		757 29.5
		魚のチリソース	ホキ	小麦粉 ごま油 油 でんぷん 三温糖	ねぎ しょうが にんにく	
		粉ふきいも		じゃがいも	パセリ	
		にらたまスープ	卵 冷凍豆腐	ごま油 でんぷん	にら ねぎ	
		牛乳	牛乳			
16	火	ピザトースト	ミックスチーズ ベーコン	食パン バター サラダ油 三温糖	ホールトマト たまねぎ セロリ ピーマン マッシュルーム ホールコーン にんにく	782 32.7
		夏野菜のシチュー	牛乳 粉チーズ 鶏肉 白いんげん豆ペースト	小麦粉 バター じゃがいも サラダ油	トマト たまねぎ かぼちゃ にんじん ズッキーニ しょうが	
		ビーンズサラダ	きんとき豆 ひよこ豆 ハム	サラダ油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ	
		牛乳	牛乳			
17	水	期 末 考 査 (給 食 な し)				
18	木					
19	金	キャロットライスのクリームソースがけ	牛乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆ペースト	米 胚芽米 小麦粉 バター サラダ油	たまねぎ マッシュルーム アスパラガス しょうが にんじん	760 23.9
		パリパリサラダ		ワンタンの皮 サラダ油 油 上白糖	キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン しょうが	
		くだもの			メロン	
		牛乳	牛乳			
22	月	きんぴらごはん	豚肉	米 米粒麦 ごま油 三温糖 サラダ油	にんじん ごぼう しらたき	702 34.3
		魚の塩麹焼き	さわら			
		野菜の香味和え		ごま油 上白糖 サラダ油	キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり ねぎ にんにく しょうが	
		呉汁	鶏肉 豆乳 大豆 赤みそ 白みそ 油揚げ	じゃがいも サラダ油	大根 こんにゃく にんじん	
		牛乳	牛乳			
23	火	サラダうどん	豚肉	冷凍うどん 上白糖	もやし にんじん 小松菜 きゅうり しょうが	728 30.8
		ビーンズポテト	大豆	じゃがいも でんぷん 油		
		くだもの			冷凍みかん	
		牛乳	牛乳			
24	水	ごはん		米 胚芽米		710 31.2
		鶏の照り焼き	鶏肉	上白糖 でんぷん	しょうが	
		ごま和え		ねりごま すりごま 三温糖	もやし キャベツ 小松菜 にんじん	
		むらくも汁	卵 鶏肉	でんぷん	もやし ねぎ ほうれん草 にんじん	
		牛乳	牛乳			
25	木	豚肉と野菜のみそ炒め丼	豚肉 赤みそ	米 米粒麦 すりごま ごま油 でんぷん サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく	797 29.1
		中華スープ	生揚げ 鶏肉	ごま油	白菜 えのきだけ にんじん	
		くだもの			メロン	
		牛乳	牛乳			
26	金	セルフフィッシュバーガー	卵 ホキ	ミルクパン パン粉 小麦粉 油	キャベツ	707 33.3
		ポトフ	ウィンナー ベーコン	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん	
		くだもの			さくらんぼ	
		牛乳	牛乳			
29	月	ごはん		米 胚芽米		789 28.5
		ジャンボギョウザ	豚ひき肉	ぎょうざの皮 ごま油 油 でんぷん	キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく	
		華風もやし		ごま油 三温糖	もやし にんじん にら にんにく	
		五目スープ	卵 冷凍豆腐 鶏肉	でんぷん	もやし 大根 にんじん 小松菜 たけのこ しょうが	
		牛乳	牛乳			
30	火	中華丼	むきえび うすら卵 いか 豚肉	米 米粒麦 でんぷん 三温糖 サラダ油	白菜 たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう	712 27.4
		豆腐と青菜のスープ	豆腐		小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ	
		りんごゼリー	粉寒天	上白糖	りんごジュース	
		牛乳	牛乳			

※ 献立は食材や行事の都合等により変更する場合があります。