



6月献立表



北区立堀船中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質
2月	ハニートースト キャベツのシチュー マカロニサラダ	○	飲用牛乳、鶏小間肉、調理用牛乳、ロースハム 牛乳の日献立♪	食パン 60g、ソフトマーガリン、はちみつ、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、バター、マカロニ、さとう	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶	塩、こしょう、水、鶏ガラ、酢、洋辛子	748 kcal 25.0 g
3火	五目あんかけ焼きそば わかめ中華スープ スパイシーポテト	○	豚小間肉、いか、飲用牛乳、わかめ(乾燥、水戻し)、豆腐	蒸し中華めん、サラダ油、さとう、澱粉、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、干し椎茸、キャベツ、もやし、はくさい、こまつな、長ねぎ、えのきたけ	酒、鶏ガラ、水、塩、こしょう、しょうゆ、酢、パプリカ(粉)、チリパウダー、ガーリックパウダー、カレー粉	756 kcal 29.2 g
4水	人参ご飯 五目うま煮 野菜けんちん汁	○	飲用牛乳、鶏小間肉、油揚げ	精白米、バター、サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく、さとう、澱粉、さといも	にんじん、玉ねぎ、はくさい、たけのこ(水煮)、干し椎茸、冷凍さやいんげん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、こまつな	塩、こしょう、しょうゆ、みりん、出し汁、塩、厚削り、水	740 kcal 28.7 g
5木	中華えびおこわ ツナサラダ 中華風野菜スープ	○	豚ひき肉、★むきえび、飲用牛乳、ツナひまわり油漬け、鶏小間肉、ベーコン	精白米、もち米、サラダ油、上白糖、ごま油、三温糖	しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、キャベツ、もやし、ホールコーン缶、玉ねぎ、こまつな	しょうゆ、酒、塩、みりん、塩、洋辛子、こしょう、酢、水、鶏ガラ	727 kcal 26.6 g
6金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのごま酢あえ すいとん	○	飲用牛乳、鮭 60g、白みそ、豚小間肉	精白米、サラダ油、さとう、バター、白すりごま、上白糖、小麦粉、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、酢、塩、水、厚けずり	717 kcal 35.0 g
9月	ご飯 鶏肉の甘辛煮 春雨サラダ 味噌汁	○	飲用牛乳、鶏もも切身 60g、カットわかめ、赤みそ、白みそ	精白米、さとう、緑豆はるさめ、サラダ油、ごま油、白いりごま、じゃがいも	しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、水、酢、塩、厚削り	740 kcal 28.9 g
10火	メキシカンライス 海草サラダ 冬瓜の卵スープ	○	豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、粉チーズ、飲用牛乳、サラダ海藻、ベーコン、たまご	精白米、じゃがいも、サラダ油、バター、上白糖、ごま油、白いりごま、澱粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、セロリー、赤ピーマン、きゅうり、もやし、キャベツ、とうがん、チンゲンツァイ、マッシュルームスライス	ターメリック、カレー粉、しょうゆ、トマトチリソース、トマトピューレ、ウスターソース、チリパウダー、赤ワイン、塩、こしょう、ローリエ(粉)、酢、鶏ガラ、水、酒	735 kcal 27.1 g
11水	ベーコンポテトドッグ コーン入り野菜スープ フルーツヨーグルト	○	ベーコン、ピザチーズ、飲用牛乳、鶏小間肉、プレーンヨーグルト	コッペパン 70g、サラダ油、じゃがいも、ひまわり油、ごま油、三温糖	玉ねぎ、パセリ缶、ホールコーン缶、にんじん、キャベツ、こまつな、みかん缶(果肉のみ)、パンチビット(果肉のみ)、りんご缶詰(果肉のみ)	塩、こしょう混合、水、鶏ガラ、こしょう、酒、しょうゆ	716 kcal 29.3 g
12木	ご飯 鯖の竜田揚げ 青のりおひたし さつま汁	○	飲用牛乳、さば切り身 60g、あおのり、鶏小間肉、豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、澱粉、ひまわり油、上白糖、サラダ油、さつまいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、出し汁、厚けずり、水	758 kcal 30.6 g
13金	みそラーメン ナムル マーラーカオ	○	豚小間肉、赤みそ、白みそ、飲用牛乳、たまご、豆乳	サラダ油、蒸し中華めん、ごま油、さとう、白いりごま、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ、にら、ホールコーン缶、こまつな	水、鶏ガラ、トウバンジャン、しょうゆ、みりん、酒、こしょう、ラー油、ベーキングパウダー、塩	747 kcal 31.3 g
17火	五目チャーハン ワンタンスープ ホホワイトゼリー	○	鶏小間肉、たまご、なると、飲用牛乳、粉寒天	精白米、ごま油、サラダ油、わんたんの皮(乾燥)、上白糖、カルピス	しょうが、にんにく、にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)、長ねぎ、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、こまつな	塩、しょうゆ、こしょう、水、鶏ガラ、酒	719 kcal 25.9 g
18水	麦ご飯 鯖の西京焼 マセドアンサラダ 味噌汁	○	飲用牛乳、さば切り身 70g、白みそ、油揚げ、赤みそ	おおむぎ(押麦)、精白米、三温糖、じゃがいも、サラダ油、はちみつ	にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、だいこん、ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、洋辛子、こしょう混合、酢、塩、水、厚けずり	735 kcal 31.9 g
19木	和風スパゲティ 枝豆サラダ ココア蒸しパン	○	ベーコン、刻み昆布、刻みのり、飲用牛乳、あおのり、調理用牛乳、たまご	スパゲッティ、サラダ油、三温糖、ひまわり油、ごま油、白いりごま、小麦粉、バター、さとう	玉ねぎ、しめじ、干し椎茸、きゅうり、にんじん、キャベツ、冷凍むき枝豆、マッシュルームスライス	塩、しょうゆ、鶏ガラ、水、酢、ベーキングパウダー、ピュアココア	790 kcal 28.3 g
20金	中華丼 ゴマドレッシングサラダ 中華卵スープ	○	豚小間肉、いか、飲用牛乳、鶏小間肉、たまご、豆腐	精白米、おおむぎ(押麦)、サラダ油、さとう、澱粉、練りごま白、白すりごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、キャベツ、はくさい、干し椎茸、ねぎ、もやし、きゅうり、ホールコーン缶、しめじ、こまつな	鶏ガラ、水、塩、こしょう混合、しょうゆ、酢、塩、こしょう	742 kcal 33.0 g
25水	ご飯 ししゃもの磯部揚げ 小松菜のおひたし 豚汁	○	飲用牛乳、ししゃも 20g、たまご、あおのり、豚小間肉、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、澱粉、小麦粉、ひまわり油、さとう、ごま油、じゃがいも、板こんにゃく	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、出し汁、厚けずり、水、七味唐辛子	717 kcal 31.0 g
26木	高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁 冷凍みかん	○	豚ひき肉、大豆(国産、乾)、凍り豆腐、飲用牛乳、カットわかめ、赤みそ、白みそ	精白米、おおむぎ(押麦)、サラダ油、さとう、澱粉、じゃがいも	しょうが、たけのこ(水煮)、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、冷凍みかん S	酒、みりん、しょうゆ、出し汁、水、厚削り	754 kcal 31.9 g
27金	ビーンズドライカレー もやしのナムル グレープゼリー	○	豚ひき肉、大豆(国産、乾)、粉チーズ、飲用牛乳、粉寒天	精白米、おおむぎ(押麦)、サラダ油、小麦粉、バター、さとう、三温糖、ひまわり油、ごま油、白いりごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリー、にんじん、こまつな、もやし、ぶどうジュース、マッシュルームスライス	塩、こしょう、ローリエ(粉)、赤ワイン、カレー粉、水、鶏ガラ、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、ラー油	795 kcal 26.7 g
30月	ご飯 鶏の照り焼き じゃこサラダ かきたま汁	○	飲用牛乳、鶏もも切身 70g、ちりめんじゃこ、たまご、豆腐	精白米、上白糖、澱粉、ごま油、サラダ油、白いりごま	しょうが、キャベツ、もやし、ホールコーン缶、にんじん、玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、水、酢、厚けずり、塩	737 kcal 30.4 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。

6月1日は日曜日のため、6月2日に牛乳を使ったメニュー《キャベツのシチュー》を出す予定です。
キャベツのシチューには、牛乳や乳製品であるバターが使用されています！
(堀船中では、シチューを作るとき、バターやサラダ油等の油分と小麦粉を少しずつ練り合わせて、ルウから調理しています)
みなさんの骨の成長に必要な不可欠なカルシウムもたっぷり♪味わって食べましょう。

