

平成24年6月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

6月は食育月間です

日付	献立名	献立名		使用食材		エネルギー kcal	タンパク質 g
		主 食	牛乳	お か ず	体の組織を作る		
1 金	中華風焼き肉ご飯	〇	変わり漬けもずくスープ	牛乳・豚ロース肉・赤みそ・豆腐・鶏卵・もずく	もやし・キャベツ・きゅうり・人参・葉ねぎ	825	36.2
4 月	(虫歯予防デー) カミカミ献立) 梅ご飯	〇	いかの豆板焼き じゃがいものごまみそ和え もやしときゅうりの中華和え	牛乳・わかめ・いか・赤みそ・白みそ	梅干し・にんにく・ねぎ・きゅうり・もやし	797	33.2
5 火	あんかけチャーハン	〇	豆腐入り春雨スープ メロン	牛乳・豚肉・鶏卵・むきえび・いか・豆腐	生姜・干し椎茸・人参・筍・大根・いんげん・玉葱・ほうれん草・メロン	866	35.5
6 水	揚げパン ウインナードッグ	〇	ミネストローネ 海藻サラダごま風味	牛乳・きな粉・ウインナー・ベーコン・豚肉・粉チーズ・海藻ミックス	キャベツ・セロリ・トマト・玉葱・ホールトマト・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン	796	30.3
7 木	(和食の日) 豆とじゃこのご飯	〇	魚の香味焼き じゃがいもの田舎煮 拌三絲	牛乳・めかじき・大豆	ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参	854	36.5
8 金	シーフードスパゲティ	〇	じゃがいものフレンチサラダ オレンジ	牛乳・豚ひき肉・むきえび・いか・たこ	セロリ・にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・ピーマン・人参・キャベツ・きゅうり・オレンジ	873	34.1
11 月	(岡山県郷土料理) 蒜山おこわ	〇	田舎汁 きゅうりのピリ辛ドレッシング	牛乳・鶏肉・油揚げ・豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・干し椎茸・人参・さやいんげん・玉葱・大根・葱・小松菜・きゅうり	755	25.5
12 火	(世界の料理アジア) ナシゴレン	〇	サーラータン マンゴープリン	牛乳・牛ひき肉・むきえび・豚肉・豆腐・鶏卵・寒天・生クリーム	にんにく・生姜・セロリ・玉葱・ホールコーン・赤ピーマン・ピーマン・人参・干し椎茸・葱・小松菜・マンゴー・ビュレ	842	32.4
13 水	(食物繊維・カルシウムたっぷり献立) バターロール	〇	白いんげんのグラタン オニオンドレッシングサラダ もも缶	牛乳・ベーコン・むきえび・生クリーム・白いんげん・鶏卵・粉チーズ	玉葱・人参・マッシュルーム・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・もも缶	827	32.1
14 木	ちらし寿司	〇	鶏ごぼう汁 フルーツカクテル	牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・きざみのり・油揚げ・豆腐・白みそ・赤みそ	干し椎茸・筍・かんぴょう・人参・さやえんどう・ごぼう・大根・葱・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	784	27.7
15 金	ご はん	〇	魚の韓国風つけ焼き じゃがいものそぼろ煮 ごま酢あえ	牛乳・ぶり・豚ひき肉・わかめ	にんにく・さやえんどう・もやし・人参・きゅうり	894	34.7
16 土	(給食試食会) 五目焼きそば	〇	じゃがいものハニーサラダ 冷凍みかん	牛乳・豚肉・いか・むきえび	生姜・人参・筍・白菜・もやし・葱・さやいんげん・きゅうり・キャベツ・冷凍みかん	942	36.5
18 月	チーズトースト	〇	コーンシチュー わかめサラダ	牛乳・スライスチーズ・ベーコン・豚肉・生クリーム・わかめ	セロリ・玉葱・人参・クリムムコーン・ホールコーン・パセリ・キャベツ・きゅうり	867	31.3
19 火	(和食の日) ごはん 手作りのりの佃煮	〇	鮭の塩焼き 野菜のうま煮 みそ汁	牛乳・きざみ海苔・鮭・豚肉・豆腐・わかめ・白みそ	生姜・玉葱・人参・干し椎茸・筍・さやえんどう	847	37.0
20 水	けんちんうどん(夏用)	〇	セサミケーキ びわ(旬の果物)	牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵	人参・ごぼう・大根・葱・小松菜・びわ	829	27.5
21 木	定期考査		給食なし ご家庭で昼食の用意をお願いします。				
22 金	コーンドライカレーライス	〇	マロニー和え 冷凍みかん	牛乳・豚ひき肉	にんにく・セロリ・玉葱・人参・マッシュルーム・ホールコーン・さやいんげん・キャベツ・もやし・冷凍みかん	923	28.3
25 月	えびチャーハン	〇	白菜スープ 西瓜	牛乳・鶏卵・ベーコン・むきえび・豚肉・豆腐	人参・干し椎茸・葱・ピーマン・白菜・小松菜・西瓜	808	28.6
26 火	とうふめし	〇	セレクトA揚げししゃも Bメヒカリのから揚げ アーモンド和え キウイフルーツ	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・きざみのり・ししゃも	キロ干し大根・筍・えのきたけ・人参・さやいんげん・キャベツ・もやし・小松菜・キウイフルーツ	872 782 756	28.5 28.0
27 水	森のピザトースト	〇	ポークビーンズ もも缶	牛乳・ベーコン・ピザチーズ・豚肉・大豆	玉葱・マッシュルーム・ホールトマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・セロリ・人参・トマトピューレ・もも缶	887	37.8
28 木	シーフードピラフ	〇	ハムとキャベツのオムレツ トマト入りスープ	牛乳・鶏肉・うきえび・ポークハム・ピザチーズ・ベーコン・豚肉・豆腐	玉葱・マッシュルーム・人参・ピーマン・キャベツ・さやいんげん・もやし・トマト・にら	938	45.8
29 金	五目冷麺	〇	フライドポテト さくらんぼ(旬の果物)	牛乳・鶏卵・生わかめ・豚肉・青のり	もやし・きゅうり・人参・さくらんぼ	838	31.5

・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
 ・6月6日(水)・7(木)日は1年生野外体験のため給食がありません。  
 ・6月21日(木)は定期テスト1日目のため給食がありません。  
 ・6月16日(土)学校公開のため給食があります。同時にPTA主催の給食試食会があります。(この日は、PTA試食会担当者リクエスト献立で実施します。)

今月の目標・・・衛生に気をつけて食事をしよう  
 ・食中毒予防の第一は手洗いです。石けんできちんと洗いましょう  
 区食育イベント「手間かけて、墨田の食育でんこもり」  
 テーマ「みんなで育む食へのまごころ」  
 6月19日～22日区役所1階で開催「中学校栄養士会も展示します。」