



# 6月 献立表



北区立堀船中学校

日	献立	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	I類キ- たんぱく質
4 火	ビビンバ丼 中華スープ	○	豚小間肉, ★飲用牛乳, 鶏小間肉	精白米, サラダ油, さとう, 白いりごま, ごま油	しょうが, にんにく, もやし, こまつな, にんじん, キャベツ, はくさい, ねぎ	トウバンジャン, 甜麺醤, 酒, みりん, しょうゆ, 一味唐辛子, 塩, こしょう, 鶏ガラ, 水	724 kcal 31.9 g
5 水	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 短冊, ★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	708 kcal 27.6 g
6 木	ご飯 五目うま煮 けんちん汁	○	★飲用牛乳, 鶏小間肉, さつま揚げ, 豆腐, 油揚げ 岩手の郷土料	精白米, サラダ油, じゃがいも, 板こんにゃく, さとう, 澱粉, ごま油	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, だいこん葉, ねぎ	しょうゆ, みりん, 出し汁, 塩, 酒, 厚けずり, 水	743 kcal 31.3 g
7 金	かぼやき丼 きゃべつのおかか和え すまし汁	○	★いわし開き50g, ★飲用牛乳, おかか	精白米, 大豆白絞油, 澱粉, さとう, 焼きふ(丸ふ)	しょうが, キャベツ, ねぎ, 干し椎茸, こまつな, にんじん	しょうゆ, 酒, 出し汁, みりん, 塩, 厚けずり, 水	710 kcal 26.3 g
10 月	ビーンドライカレー おひたし	○	豚ひき肉, ★大豆(国産, 乾), ★粉チーズ, ★飲用牛乳	精白米, サラダ油, 小麦粉, ★バター, さとう	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, こまつな, もやし	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, 出し汁	718 kcal 26.6 g
11 火	メキシカンライス マカロニスーフ クレーゼー	○	豚ひき肉, ★飲用牛乳, ベーコン, 粉寒天	精白米, サラダ油, ★バター, じゃがいも, マカロニ, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, セロリ, 赤ピーマン, キャベツ, こまつな, ホールコーン缶, ぶどうジュース	ターメリック, カレー粉, マッシュルームスライス, しょうゆ, ★トマトソース, ★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), 鶏ガラ, 水	703 kcal 22.0 g
12 水	ご飯 甘辛チキン 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
13 木	みそラーメン ナムル マラーカオ	○	豚小間肉, 赤みそ, 白みそ, ★飲用牛乳, ★たまご, ★豆乳	ごま油, 蒸し中華めん, サラダ油, 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, たら, 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	726 kcal 30.9 g
14 金	高野豆腐のそぼろ丼 すまし汁 冷凍みかん	○	豚ひき肉, ★大豆ミート, 凍り豆腐, ★飲用牛乳, 豆腐	精白米, おおむぎ(押麦), サラダ油, さとう, 澱粉, 焼きふ(丸ふ)	しょうが, たけのこ(水煮), 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, 冷凍みかん S	酒, みりん, しょうゆ, 出し汁, 水, 厚けずり, 塩	701 kcal 28.8 g
17 月	ご飯 鯖のカレー焼 野菜のおひたし さつま汁	○	★飲用牛乳, ★さば切り身 60g, おかか, 鶏小間肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ 鹿兒島の郷土料	精白米, 小麦粉, サラダ油, 上白糖, さつまいも	こまつな, キャベツ, にんじん, もやし, しょうが, だいこん, ねぎ	酒, 塩, カレー粉, しょうゆ, みりん, 出し汁, 厚けずり, 水	702 kcal 30.9 g
18 火	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	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, ツイストマカロニ, 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	780 kcal 24.6 g
21 金	五目チャーハン ワンタン入り野菜スーフ ホワイトゼリー	○	鶏小間肉, ★たまご, なた, ★飲用牛乳, 粉寒天	精白米, ごま油, サラダ油, わんたんの皮, 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	705 kcal 24.7 g
24 月	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, ★調理用牛乳, ★たまご	スパゲティ, オリーブ油, サラダ油, 上白糖, 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, レモン汁	マッシュルームスライス, 塩, しょうゆ, 鶏ガラ, 水, 酢, こしょう, ベーキングパウダー, ★ピュアココア	783 kcal 28.0 g
25 火	ご飯 豚肉のしょうが焼 マゼドアンサラダ 盆汁	○	★飲用牛乳, 豚ロース 切り身 30g, ★大豆(国産, 乾), 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, ★ささげ(乾) 三重の郷土料理	精白米, さとう, じゃがいも, サラダ油, はちみつ	玉ねぎ, りんご, しょうが, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶, ごぼう, なす, かぼちゃ	しょうゆ, 酒, みりん, 洋辛子, こしょう混合, 酢, 塩, 厚削り, 水	751 kcal 32.0 g
26 水	中華おこわ ツナサラダ 野菜スーフ	○	豚ひき肉, むきえび, ★飲用牛乳, ★ツナひまわり油漬, 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, 洋辛子, こしょう, 酢, 水, 鶏ガラ	707 kcal 25.0 g
27 木	ソイミートドッグ ポテトスーフ さっぱりレモン和え	○	豚ひき肉, ★大豆(国産, 乾), ★ピザチーズ, ★飲用牛乳, 鶏小間肉	コッペパン 60g, サラダ油, 小麦粉, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, もやし, ホールコーン缶, レモン汁	ウスターソース, ★トマトケチャップ, ★トマトピューレ, しょうゆ, 塩, こしょう, 鶏ガラ, 水	710 kcal 35.0 g
28 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのごま酢あえ つみこ	○	★飲用牛乳, ★鮭 60g, 白みそ, 鶏小間肉, 油揚げ 北海道の郷土料 埼玉の郷土料理	精白米, サラダ油, さとう, ★バター, 白すりごま, 上白糖, 小麦粉	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, だいこん, ごぼう, こまつな	みりん, しょうゆ, 酒, 酢, 塩, 水, 厚けずり	700 kcal 33.2 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。

今年度6月までに給食で提供した郷土料理は15/47都道府県♪  
来月はどんな郷土料理が提供されるかおたのしみに!

