



# 予定献立表



日曜	主 食 飲 み 物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄養価		備考	
					エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1月	ご飯 牛乳	さけの和風△ニエル 肉じゃが キャベツのみそ汁		米・牛乳・さけ・生姜・砂糖・小麦粉・油・じゃが芋・人参・玉 ねぎ・豚肉・干しいたけ・白滝・さやいんげん・キャベツ・え のき・木綿豆腐・油揚げ・わかめ・長ねぎ・みそ	753	38.0	 <p>6月4日(木)~10日(水) <b>歯と口の健康週間</b></p> <p>おいしく食べるには、 歯と口の健康が大切です。 噛み応えのある食 べ物を食べて、噛む力 をつけましょう。給食 では「かみかみサラ ダ」や「豚肉と大豆の かりんとう揚げ」など、 噛むことを意識した献 立が登場します。</p> <p><b>FIFAワールド カップ</b></p>  <p>日本は15日にオ ランダ、21日に チュニシアと対戦を します。 給食では15日に 世界の料理でオラン ダの「ケベリング」 「スタンボット」 チュニシアの「クス クス」を紹介します。</p> <p><b>中部地方の郷土料理</b></p>	
2火	フルコギ丼 (ご飯) 牛乳	フルコギ丼(具) 小松菜とひじきのナムル わかめと豆腐のスープ		米・牛乳・豚肉・油・玉ねぎ・人参・もやし・にら・にんにく・ 生姜・砂糖・みそ・白ごま・ごま油・澱粉・めひじき・小松菜・ 鶏肉・かまぼこ・絹豆腐・わかめ	710	28.2		
3水	ご飯 牛乳	いかとじゃが芋のチリソース和 え(揚) チンジャオロース 中華コンスープ		米・牛乳・いか・じゃが芋・澱粉・長ねぎ・にんにく・生姜・砂 糖・豚肉・ピーマン・もやし・たけのこ・油・オイスターソ ース・ごま油・とうもろこしペースト・玉ねぎ・チンゲンサイ・絹 豆腐・鶏肉・卵	769	30.3		
4木	はちみつレモン トースト 牛乳	大豆と鶏肉のトマト煮 ポトフ		食パン・バター・砂糖・はちみつ・レモン・牛乳・オリーブ油・ 油・鶏肉・にんにく・セロリー・玉ねぎ・人参・大豆・トマ ト・パジル・小麦粉・豚肉・ウインナーソーセージ・じゃが芋・ キャベツ・さやいんげん・生姜	708	32.4		
5金	ご飯 牛乳	さばのごまみそだれ かみかみサラダ けんちん汁	中華 ドレッシング	米・牛乳・さば・生姜・みそ・砂糖・白ごま・澱粉・油・切り干 し大根・小松菜・人参・もやし・とうもろこし・ <b>大根</b> ・ごぼう・ じゃが芋・木綿豆腐・長ねぎ・ごま油・にんにく・ <b>こんぶ</b>	732	33.5		
8月	コーンピラフ 牛乳	いわしの香草パン粉焼き ラタトゥイユ ABCスープ		米・鶏肉・生姜・にんにく・油・玉ねぎ・とうもろこし・マッ シュルーム・砂糖・牛乳・いわし・パジル・パセリ・オリーブ 油・パン粉・ばらベーコン・人参・ズッキーニ・なす・ピーマ ン・赤ピーマン・トマト・セロリー・キャベツ・ <b>小松菜</b> ・ABC マカロニ	734	31.5		
9火	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のかりんとう揚げ (揚) 切り干し大根の煮物 貝たくさんみそ汁	1口 30回 噛んで みま しょう	米・牛乳・豚肉・大豆・油・澱粉・生姜・にんにく・砂糖・切り 干し大根・油・さやいんげん・ <b>人参</b> ・干しいたけ・油揚げ・高 野豆腐・木綿豆腐・ <b>小松菜</b> ・キャベツ・長ねぎ・みそ	783	33.5		
10水	ガーリックパン 牛乳	パンネのトマト煮 かぼちゃのクリームスープ		食パン・バター・にんにく・パセリ・牛乳・ペンネマカロニ・玉 ねぎ・ばらベーコン・マッシュルーム・トマト・オリーブ油・砂 糖・ <b>人参</b> ・鶏肉・小麦粉・油・かぼちゃペースト・生クリーム	717	23.8		
11木	ねぎ塩豚丼 (ご飯) 牛乳	ねぎ塩豚丼(具) 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・長ねぎ・もやし・白滝・人 参・にら・油・レモン・砂糖・白ごま・ごま油・澱粉・冬瓜・鶏 肉・むぎ枝豆・卵・かまぼこ・絹豆腐・みつば・わかめ	731	32.3		
12金	夏野菜カレー ライス(麦ご飯) 牛乳	夏野菜カレーライス(具) モロッコいんげんのソテー メロン		米・大麦・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・ <b>玉ねぎ</b> ・人参・じゃ が芋・ <b>かぼちゃ</b> ・ピーマン・なす・小麦粉・バター・油・砂糖・ りんご・ウインナーソーセージ・キャベツ・とうもろこし・モ ロッコいんげん・メロン	730	23.2		
15月	ミルクパン 牛乳	ケベリング(揚) スタンボット クスクス入りミネストローネ	<b>世界の料理</b>	ミルクパン・牛乳・ホキ・澱粉・油・砂糖・にんにく・ウイン ナーソーセージ・じゃが芋・ <b>玉ねぎ</b> ・ほうれん草・バター・ば らベーコン・セロリー・人参・キャベツ・マッシュルーム・大 豆・トマト・クスクス	706	31.8		
16火	給食はありません							
17水	給食はありません							
18木	カレーピラフ 牛乳	ローストポテト アスパラソテー ミルク野菜スープ ヨーグルト		18日 拝島中学校は 給食がありま せん。	米・鶏肉・赤ピーマン・ <b>玉ねぎ</b> ・マッシュルーム・油・パセ リ・牛乳・じゃが芋・オリーブ油・にんにく・パジル・グリーン アスパラガス・キャベツ・エリンギ・人参・とうもろこし・ばら ベーコン・白いんげん豆・バター・米粉・生クリーム・ヨーグル ト	760	26.5	<p><b>今月の地場野菜</b> 昭島でとれた新鮮 な野菜を使います！ (太字下線表記)味 わって食べましょう。</p>  <p>小松菜</p>  <p>人参</p>  <p>大根</p>  <p>玉葱</p>  <p>かぼちゃ</p>
19金	ご飯 牛乳	さばのおろしだれ キャベツと生揚げの炒め物 じゃが芋のみそ汁		米・牛乳・さば・生姜・大根・砂糖・澱粉・豚肉・にんにく・ 油・キャベツ・たけのこ・生揚げ・じゃが芋・ <b>玉ねぎ</b> ・しめ じ・わかめ・油揚げ・みそ	772	38.0		
22月	たご飯 牛乳	鶏肉の塩こじ焼き 豚バラと大根の煮物 夏のっペ		米・油・たご・油揚げ・牛乳・鶏肉・豚肉・大根・人参・さやい んげん・砂糖・生揚げ・冬瓜・オクラ・板こんにゃく・長ねぎ・ 澱粉	707	39.7		
23火	キンパ風混ぜご飯 (ご飯) 牛乳	キンパ風混ぜご飯(具) みかんミックス (夏みかん・みかん) クッパのスープ		米・ごま油・のり・牛乳・切り干し大根・砂糖・豚肉・にんに く・生姜・ <b>玉ねぎ</b> ・人参・ほうれん草・油・白ごま・夏みか ん・みかん・鶏肉・干しいたけ・大根・キャベツ・長ねぎ・木 綿豆腐・卵・澱粉	718	28.7		
24水	ご飯 牛乳	いわしのかば揚げ(揚) じゃが芋のうま煮 大根のみそ汁		米・牛乳・いわし・生姜・澱粉・油・砂糖・白ごま・じゃが芋・ 人参・長ねぎ・焼きちくわ・干しいたけ・油揚げ・さやいんげ ん・大根・ <b>玉ねぎ</b> ・ <b>小松菜</b> ・みそ	803	32.0		
25木	ジャージャー麺 (麺) 牛乳	ジャージャー麺(具) ごぼうのフルコギ こだますいか		蒸し中華麺・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・大豆・ <b>人参</b> ・長ね ぎ・ <b>玉ねぎ</b> ・にら・たけのこ・干しいたけ・みそ・砂糖・澱 粉・ごま油・油・ごぼう・もやし・赤ピーマン・白滝・白ごま・ すいか	745	34.5		
26金	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め なべしぎ 冬瓜のとりみ汁		米・牛乳・豚肉・ <b>玉ねぎ</b> ・にら・人参・油・砂糖・生姜・澱 粉・鶏肉・なす・ピーマン・長ねぎ・みそ・ごま油・生揚げ・冬 瓜・小松菜・干しいたけ	711	31.4		
29月	ハッシュドチキン (ライス) 牛乳	ハッシュドチキン(具) ジャーマンポテト ミックスフルーツ (夏みかん・りんご・桃)		米・牛乳・鶏肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・マッシュル ーム・トマト・小麦粉・バター・油・砂糖・生クリーム・じゃが 芋・ばらベーコン・とうもろこし・夏みかん・りんご・黄桃	847	26.6		
30火	ご飯 牛乳	さわらの梅みそだれ ひじきとツナのそぼろ炒め 鶏汁		米・牛乳・さわら・油・みそ・砂糖・練り梅・澱粉・生姜・鶏 肉・ <b>玉ねぎ</b> ・ツナ・干しいたけ・めひじき・人参・さやいん げん・ごま油・大根・長ねぎ・ <b>小松菜</b> ・木綿豆腐	713	36.6		

\*材料の都合により、献立を変更することがあります。  
\*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士まで  
お願いいたします。多摩辺中学校 (042-545-5501)

今月の栄養価  
(基準値)



エネルギー(kcal)  
740  
(830)

たんぱく質(g)  
32.2  
(27~41.5)