

[6 月 給 食 献 立 表]

令和5年度

6月の給食目標 よい姿勢でよくかんで食べよう

中野区立明和中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質	トピック
1木	★1年生 国語コラボごはん	○	大根葉のふりかけ 揚げ出し豆腐のおろしかけ チンゲン菜と豚肉のしょうゆ炒め 大根とわかめのみそ汁	牛乳、かつお節、豆腐、 豚肉、みそ、 わかめ、油揚げ	米、麦、 χ ノ油、 白ごま、ごま油、 でんぷん、なたね油、 砂糖	大根葉、大根、 チンゲン菜、人参	しょうゆ、本みり りん、だし昆布、 宗田厚削り	849 kcal 31.0 g 31.0 g	★1日(木) 1年生 国語 コラボメニュー
2金	★カミカミメニュー①★ 梅ごまごはん	○	いわしの生姜煮 からし和え みそ沢煮汁	牛乳、いわし、 油揚げ、みそ	米、白ごま、 砂糖	カリカリ梅、生姜、 長葱、小松菜、納さや キャベツ、大根、人参、 ごぼう、たけのこ、	塩、酒、酢、しょう ゆ、本みりりん、 からし粉、宗田 厚削り、煮干削り	652 kcal 28.9 g 17.0 g	1年生の国語では 「ダイコンは大きな 根？」という説明文 の学習をします。給 食では、大根の部 位ごとに分けて調 理をします。
3土	★体育祭 給食★ ごはん	○	チキンカツ 洋風肉じゃが 冷凍みかん	牛乳、鶏肉、 ベーコン、豚肉	米、麦、小麦粉、 パン粉、なたね油、 χ ノ油、じゃが芋	人参、玉葱、 さやいんげん、 冷凍みかん	塩、こしょう、 酒、ソース、鶏が ら	858 kcal 36.7 g 34.5 g	
6火	焼肉丼	○	みそ汁 ごま酢あえ	牛乳、豚肉、 生揚げ、油揚げ、 みそ、わかめ	米、麦、白ごま、 χ ノ油、白ごま	玉葱、人参、しめじ、 にんにく、生姜、 ニラ、大根、えのきだけ、 小松菜、白菜	しょうゆ、酒、本 みりりん、宗田厚 削り、煮干削り、 酢	720 kcal 28.9 g 22.6 g	
7水	ポテトチーズパン	○	鶏肉と豆の煮込み フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、 チーズ、鶏肉、 白いんげん豆、 大豆、ひよこ豆、 ヨーグルト	食パン、 χ ノ油、 じゃが芋、小麦粉	玉葱、コーン、生姜、 にんにく、人参、 エリンギ、トマト缶、 トマトピューレ、 トマトペースト、黄桃缶 ブロッコリー、みかん缶	塩、こしょう、鶏 がら、ワイン、ケ チャップ	739 kcal 34.2 g 30.7 g	★2日(金) カミカミ メニュー①
8木	キーマビーンズ カレーライス	○	ひじきのサラダ 豆乳ミルクゼリー	牛乳、鶏肉、大豆、 チーズ、ひじき、 寒天、豆乳、 豆乳クリーム、きな粉	米、麦、 χ ノ油、 バター、小麦粉、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、 セロリ、人参、 トマト缶、胡瓜、 キャベツ、コーン	カレー、鶏がら、 塩、こしょう、 ウイ、 χ ノ油、 オムレツ、ケ チャップ、ソース、 しょうゆ、酢、黒 蜜、みりりん、酢、黒 蜜	869 kcal 31.7 g 29.3 g	6月4日から10日 は歯と口の健康週 間です。かみごた えのある食材を給 食に取り入れまし た。
9金	豚角煮まぜごはん	○	ツナ入り卵焼き みそドレッシングサラダ ワタンスープ	牛乳、豚肉、 ツナ油漬、 卵、みそ	米、 χ ノ油、 黒砂糖、ごま油、 砂糖、ワタンの皮	たけのこ、干し椎茸、 チンゲン菜、生姜、 玉葱、人参、小松菜、 キャベツ、もやし	しょうゆ、酒、本 みりりん、鰹厚削 り、塩、こしょう、 酢、鶏がら	757 kcal 32.4 g 27.5 g	★16日(金) カミカミ メニュー②
12月	押し麦ごはん	○	揚げ魚の南蛮漬け 炒り煮 のりおえ 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳、アジ、生揚げ、 豚肉、のり、油揚げ、 みそ、わかめ	米、麦、小麦粉、 でんぷん、なたね油、 砂糖、 χ ノ油、 ごま油、こんにやく	長葱、さやいんげん、 ほうれん草、人参、 もやし、玉葱	酒、塩、こしょう、 本みりりん、 しょうゆ、酢、宗 田厚削り、煮干 削り	772 kcal 35.0 g 24.5 g	この時季にとれる いわしは『入梅いわ し』といって、1年の うちで一番おいしい といわれています。 骨まで食べられる ように煮ます。よく かんで食べましょう。
13火	スパゲティおろしソース	○	チーズパン・デ・ケージョ コーンワカメサラダ	牛乳、ツナ水煮、 ツナ油漬、のり、 チーズ、わかめ	スパゲティ、 χ ノ油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、 でんぷん	玉葱、大根、しめじ、 えのきだけ、エリンギ、 万能葱、枝豆、胡瓜、 キャベツ、コーン、 χ ノ果汁	塩、しょうゆ、 酢、本みりりん	732 kcal 31.1 g 20.3 g	
14水	★まごわやさしいメニュー★ ごはん	★	鮭の塩こうじ焼き こんにやくとわかめのきんぴら煮 バターしょうゆポテト なすと白いんげんのみそ汁	牛乳、鮭、豚肉、 まわかめ、豆腐、みそ	米、麦、 χ ノ油、 こんにやく、砂糖、 白ごま、ごま油、 じゃが芋、バター	人参、さやいんげん、 ナス、えのきだけ	しょうゆ、塩麹、 本みりりん、酒、 鰹厚削り、酢	747 kcal 37.2 g 18.6 g	
15木	★世界の料理 スペイン★ パエリア	○	スペイン風オムレツ マリネ風サラダ コシード	牛乳、えび、いか、 ベーコン、卵、 鶏肉、ひよこまめ	米、バター、 オリーブ油、 χ ノ油、 じゃが芋	にんにく、玉葱、 マッシュルーム缶、 赤ピーマン、人参、 トマト、ピーマン、 χ ノ、 かぼちゃ、蓮根、セロリ パセリ、キャベツ、大根	塩、カラシ、こしょう、 マッシュルーム缶、 ケチャップ、ソース、 酢、マスタード、鶏が ら	748 kcal 32.1 g 24.1 g	★15日(木) 世界の料理 ～スペイン～ 今年の世界の料理 は、1992年にバル セロナ五輪が開催 されたスペインの料 理です。 「パエリア」は魚介 類と野菜を炊きこん だ料理で、黄色い 色はサフランを 使っています。 「マリネ」は魚介類 と野菜を炊きこん だ料理です。
16金	★カミカミメニュー②★ カミカミごはん	○	わかさぎの竜田揚げ 切り干し大根とひじきのサラダ 大きめ野菜の豚汁	牛乳、大豆、わかさぎ、 ひじき、豚肉、 油揚げ、みそ、豆腐	米、麦、さつまい も、なたね油、白ごま、砂糖、 でんぷん、じゃが芋、 小麦粉、ごま油、 χ ノ油、こんにやく	生姜、切干し大根、 人参、胡瓜、ごぼう、 大根、長葱	酒、しょうゆ、本 みりりん、塩、酢、 鰹厚削り、酢	781 kcal 29.5 g 26.3 g	
19月	ジャージャー麺	○	かぼちゃ蒸しケーキ ほうれん草と豆もやしのナムル	牛乳、鶏肉、 みそ、牛乳	中華麺、 χ ノ油、 砂糖、ごま油、 小麦粉、小麦粉、 白ごま	にんにく、生姜、もやし、 玉葱、人参、たけのこ、 干し椎茸、胡瓜、南瓜、 大豆もやし、ほうれん草	酒、一味唐辛子、 チマツリ、しょう ゆ、 χ ノ油、 χ ノ油、 酢、 χ ノ油	789 kcal 29.7 g 22.6 g	
20火	ごはん 昆布ふりかけ	○	アジフライ ひたし豆サラダ 大根とニラのみそ汁	牛乳、昆布、 かつお節、アジ、 大豆、みそ	米、麦、砂糖、 白ごま、小麦粉、 パン粉、なたね油、 χ ノ油	キャベツ、人参、 コーン、玉葱、 大根、ニラ	しょうゆ、本み りりん、塩、こしょう、 ソース、からし、 酢、宗田厚削り、 煮干削り	748 kcal 32.8 g 21.5 g	
21水	ごはん	○	四川みそ豆腐 中華サラダ じゃが芋とセロリの炒め物	牛乳、豚肉、 鶏肉、みそ、 豆腐、ハム	米、麦、ごま油、 砂糖、でんぷん、 χ ノ油、じゃが芋、 白ごま	生姜、にんにく、人参、 たけのこ、干し椎茸、 ガーサイ、長葱、セロリ 胡瓜、木耳、キャベツ	鶏がら、酒、塩、 しょうゆ、一味 唐辛子、酢、こ しょう	780 kcal 34.6 g 24.8 g	
22木	ごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 切干大根の卵焼き ゴマみそ和え	牛乳、鶏肉、 卵、みそ	米、麦、じゃが芋、 χ ノ油、こんにやく、 砂糖、でんぷん、 ごま油、白ごま	玉葱、人参、たけのこ、 干し椎茸、グリビ、 χ ノ、 切干し大根、長葱、 χ ノ、 もやし、胡瓜	かつお節、酒、 塩、しょうゆ、本 みりりん、こしょう、 酢	802 kcal 30.8 g 24.1 g	
23金	★沖縄県郷土料理★ シンジュシー	○	沖縄風天ぷら トウフチャンプルー もずくスープ	牛乳、豚肉、昆布、 しいら、ツナ油漬、 豆腐、かつお節、 なると、もずく	米、 χ ノ油、砂糖、 小麦粉、なたね油、 ごま油	人参、干し椎茸、 ニラ、ゴーヤ、もやし、 大根、水菜	しょうゆ、塩、 酒、こしょう、出 し昆布、かつお 節、本みりりん	726 kcal 37.1 g 23.5 g	
26月	押し麦ごはん	○	魚の南部焼き ナスの錦しぎ 香味和え そうめん汁	牛乳、さば、 みそ、油揚げ	米、麦、白ごま、 黒ごま、ごま油、 砂糖、そうめん	ナス、赤ピーマン、 黄ピーマン、もやし、 胡瓜、人参、小松菜	しょうゆ、酒、本 みりりん、酢、一味 唐辛子、出し昆 布、かつお節、塩	741 kcal 32.5 g 24.4 g	★23日(金) 沖縄県 郷土料理
27火	ハニーセサミトースト	○	チリコンカン 洋風ビュッセル 甘夏みかん	牛乳、豚肉、鶏肉、 大豆、レッドキドニー、 ひよこまめ	食パン、バター、 はちみつ、白ごま、 χ ノ油、じゃが芋、 米粉、砂糖	にんにく、セロリ、 玉葱、人参、マッシュム缶、 トマト缶、大根、 胡瓜、甘夏みかん	鶏がら、しょう ゆ、 χ ノ油、ケチャ ップ、ソース、塩、こしょう、 ソース、 χ ノ油、 酢、 χ ノ油	688 kcal 28.5 g 27.7 g	シンジュシー は沖縄風の炊き込 みご飯です。 沖縄風天ぷらの衣 にはニラが入って いるのが特徴です。 チャンプルーは、 「炒め物」という意 味で、給食ではト ウフチャンプルー を作ります。もずく スープのもずくは、 沖縄県産のものをつ かいます。
28水	カレーうどん	○	ごまおかか焼きおにぎり いり卵おえ	牛乳、豚肉、 油揚げ、かつお節、 卵	うどん、でんぷん、 米、ごま油、白ごま、 χ ノ油、砂糖	玉葱、長葱、人参、 干し椎茸、しめじ、 小松菜、キャベツ	出し昆布、かつ お節、しょうゆ、 本みりりん、塩、 酒、 χ ノ油	659 kcal 24.6 g 16.4 g	
29木	新生姜ごはん	○	ぎせい豆腐 小松菜のからししょうゆ和え じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳、鶏肉、 豆腐、卵、みそ、 わかめ	米、麦、 χ ノ油、 砂糖、でんぷん、 じゃが芋	新生姜、長葱、 人参、干し椎茸、 小松菜、もやし、 えのきだけ	出し昆布、酒、 しょうゆ、本み りりん、塩、かつ お節、からし、宗 田厚削り、煮干削 り	692 kcal 28.3 g 19.1 g	
30金	ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 金時豆の甘露 野菜のごまあえ 玉ねぎと庄内ふのみそ汁	牛乳、ししゃも、 青のり、金時豆、 油揚げ、みそ	米、麦、小麦粉、 なたね油、砂糖、 白ごま、庄内麩	キャベツ、もやし、 小松菜、玉葱	酒、しょうゆ、 鰹厚削り、酢	742 kcal 25.9 g 21.1 g	

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。