



# 6月 予定献立表

材料の都合上、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

平成 30 年

町田市立中学校

日	曜日	献立名	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	栄養価
1	金	ごはん 麻婆豆腐 ししゃものフライ キャベツのツナ和カレー風味 ブロッコリーのサラダ 果物 牛乳	豚ひき肉 米みそ 国産鉄分強化とうふ 国産カルシウム強化とうふ かつおフレーク 牛乳 ひじき	精白米 砂糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油 白いりごま	ブロッコリー 赤ピーマン しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干し椎茸 グリーンピース キャベツ 玉葱 甘夏みかん	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g
4	月	ゆかりじゃこごはん 豚肉のオレンジマスタード焼き 付け合せキャベツ ミニトマト すき昆布の煮付け さつまいものサラダ 果物 牛乳	豚ロース 国産鉄分強化とうふ 国産カルシウム強化とうふ さつま揚げ 牛乳 かり 刻み昆布	精白米 しらたき さつまいも マヨネーズ	さやいんげん ミニトマト にんじん ゆかり マーメイド しょうが キャベツ 干し椎茸 桃缶	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23 g 食塩相当量 3.5 g
5	火	カレーピラフ 鯖の胡麻照り焼き ブロッコリーおかか和え 鉄人サラダ 彩りピーンズポテト 果物 牛乳	鶏肉 さば 系削り だいた(国産、水煮) ミックスピーンス 牛乳 ひじき 脱脂粉乳 チーズ	精白米 じゃがいも サラダ油 黒ごま 白いりごま 有塩バター	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー ほうれんそう こまつな 玉葱 国産ホールコーン オレンジ	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3 g
6	水	ごはん、ごま塩 チーズはんぺんフライ 青のりポテト 豆腐のミートグラタン 切干大根の煮物 枝豆と胡瓜のサラダ 牛乳	国産鉄分強化とうふ 国産カルシウム強化とうふ 豚ひき肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳 あおりの粉チーズ	精白米 じゃがいも 砂糖 薄力粉 パン粉 三温糖 黒ごま サラダ油 有塩バター	にんじん トマト 缶詰 玉葱 ほんしめじ 切干しいたご えだまめ とうもろこし きゅうり	エネルギー 880 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.9 g
7	木	ごはん 鶏の唐揚げ 付け合せミニトマト 厚揚げと野菜のキムチ炒め もやし中華和え サツマイモのきんぴら 牛乳	鶏肉モモ 絹厚揚げ 豚こま するめ 牛乳 塩昆布	精白米 かたくり粉 砂糖 さつまいも 揚げ油 ごま油	ミニトマト にんじん 青ピーマン こまつな キャベツ キムチ漬け もやし ごぼう	エネルギー 939 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.4 g
8	金	わかめごはん 鱈の南部焼き 小松菜のおかか和え いり鶏 ジャーマンポテト揚 すりおろし洋梨ミニセラー 牛乳	まあじ かつお節 鶏肉モモ ベーコン 牛乳	精白米 板こんにやく 三温糖 じゃがいも サラダ油 黒ごま 白いりごま 揚げ油	こまつな にんじん さやえんどう しょうが たけのこ れんこん 玉葱	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 19 g 食塩相当量 3 g
11	月	ごはん(手作りふりかけ) ハンバーグマトソース まごわやさしいサラダ さつま芋のパン煮 小松菜のごまあえ オレンジジュース	削り節 だいた(国産、水煮) 生揚げ ひじき ちりめんじゃこ 乾燥わかめ かり	精白米 砂糖 じゃがいも さつまいも 白いりごま サラダ油 揚げ油 ごま油 白すりごま	ブロッコリー にんじん こまつな 玉葱 ミックスベジタブル キャベツ 干し椎茸 バイン	エネルギー 865 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.8 g
12	火	ごはん キムチ豆腐 竹輪の磯辺揚げ もやしの和え物 じゃがバター いんげんの胡麻和え 牛乳	豚ばら 国産鉄分強化とうふ 国産カルシウム強化とうふ 焼き竹輪 たまご 牛乳 あおりの	精白米 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 揚げ油 有塩バター 白すりごま	にんじん いら さやいんげん えのきたけ キャベツ ねぎ キムチ漬け きゅうり もやし 国産ホールコーン	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.6 g
13	水	ごはん(ゆかり) ホイコウロウ ポテトのチリピーンズかけ ひじきの青しそサラダ キャンディーチーズ 牛乳	豚こま いんげんまめ 牛乳 ひじき プロセスチーズ	精白米 砂糖 じゃがいも サラダ油 揚げ油 しそドレッシング	にんじん 青ピーマン こまつな たけのこ キャベツ 玉葱 国産ホールコーン	エネルギー 874 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.6 g
14	木	梅わかめごはん 魚のソテー中華風みそソースかけ ブロッコリーおかか和え 京がんもの煮つけ 切干大根のサラダ すりおろしりんごセラー 牛乳	さば 米みそ 系削り がんもどき 牛乳 炊き込みわかめ ひじき	精白米 砂糖 板こんにやく ごま油 白いりごま マヨネーズ	ブロッコリー にんじん さやえんどう 赤ピーマン ゆかり 玉葱 きゅうり ホールコーン 切干しいたご	エネルギー 895 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.1 g
15	金	ターメリックライス ヒヨコ豆入り米粉カレー いかのガーリック揚げ 小松菜とコーンの和え物 野菜のピクルス 果物 ミルージュ(乳飲料)	豚こま ひよこまめ いか	精白米 じゃがいも かたくり粉 砂糖 有塩バター サラダ油 揚げ油	にんじん こまつな 赤ピーマン 玉葱 グリンピース 国産ホールコーン きゅうり だいこん バイン缶詰	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3 g
18	月	ごはん ヤンニョムチキン チャブチェ風炒め ポテトサラダ 果物 牛乳	鶏肉モモ 豚こま 牛乳 ダイスチーズ	精白米 かたくり粉 砂糖 緑豆はるさめ じゃがいも 揚げ油 白いりごま ごま油 マヨネーズ	さやいんげん にんじん いら しょうが キャベツ もやし きゅうり 国産ホールコーン オレンジ	エネルギー 935 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 3.2 g
19	火	ごはん フレーシア風シンジャーチキン さんが焼き 付け合せミニトマト 切干大根のナムル チーズ 牛乳	鶏肉モモ 牛乳 わかめ あじ たまご	精白米 砂糖 ごま油 サラダ油 白いりごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン いら ミニトマト にんにく しょうが 玉葱 ぶなしめじ 切干しいたご もやし	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.1 g
20	水	ごはん(ゆかり) 蒸し豚のゴマダシ 生揚げの四川煮 枝豆入りポテトサラダ 果物 牛乳	豚モモ 豚ひき肉 米みそ 生揚げ 牛乳 ダイスチーズ	精白米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ	さやえんどう にんじん もやし キャベツ ぶなしめじ にんにく しょうが えだまめ オレンジ	エネルギー 907 Kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.4 g
21	木	ごはん(手作り人参) チキンカツ 青菜とキャベツの和え物 ブロッコリーといかのイタリアン 大学芋 ピクルス 牛乳	かつお節 いか 牛乳 かり	精白米 さつまいも 砂糖 ごま油 白いりごま 揚げ油 オリーブ油 黒ごま	にんじん ミニトマト こまつな ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ にんにく 玉葱 黄ピーマン きゅうり だいこん	エネルギー 929 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 1.8 g
22	金	わかめごはん 鯖の竜田揚 小松菜ゴマ和え 鶏肉と生揚げのあんかけ 切干大根の煮物 すりおろしピーンズミニセラー 牛乳	さば 絹厚揚げ 鶏肉モモ 油揚げ 焼き竹輪 牛乳 炊き込みわかめ	精白米 かたくり粉 砂糖 三温糖 白いりごま 揚げ油 サラダ油	こまつな 赤ピーマン にんじん もやし ねぎ ほんしめじ 切干しいたご	エネルギー 902 Kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.9 g
25	月	シーフードピラフ 鶏肉のマスタード焼き チリピーンズポテト ごぼうサラダ 果物 牛乳	いか あられ切り 冷凍あさり (むきみ) 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 大豆(水煮缶詰) 牛乳 プロセスチーズ ひじき	精白米 コーンスターチ かたくり 粉 じゃがいも 砂糖 有塩バター サラダ油 揚げ油(米白絞) ごま油 胡麻マヨドレッシング	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 キャベツ にんにく しょうが ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし バイン缶詰	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 31 g 食塩相当量 3.4 g
26	火	ごはん(ごま塩) 白身魚の西京味噌たれかけ ブロッコリーの胡麻和え 豚キムチ炒め 大豆の磯煮 果物 牛乳	シルバー 西京みそ 豚こま だいた(国産、水煮) 油揚げ 牛乳 ひじき 刻み昆布	精白米 砂糖 黒ごま 白すりごま サラダ油	ブロッコリー にんじん 青ピーマン キャベツ キムチ漬け オレンジ	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g
27	水	ごはん(ゆかり) 鱈の和風マリネ ミニトマト ジャーマンポテト 野菜のじゃこ和え うずら卵のカレー煮 飲むヨーグルト	あじ ベーコン うずら卵 ヨーグルト ダイスチーズ ちりめんじゃこ	精白米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 サラダ油 有塩バター 白いりごま	にんじん 青ピーマン ミニトマト こまつな 玉葱 とうもろこし(国産冷凍) だいこん	エネルギー 929 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.3 g
28	木	ごはん 棒餃子チリソースかけ 鶏肉のカレー焼き インゲンソテー 切干大根とわかめのナムル 大豆ジャコハチツ醤油炒め 牛乳	鶏肉 だいた(国産、水煮) 牛乳 わかめ かり	精白米 砂糖 かたくり粉 はちみつ 揚げ油 サラダ油 ごま油 白いりごま	さやいんげん 赤ピーマン 玉葱 グリンピース キャベツ 切干しいたご きゅうり 国産ホールコーン	エネルギー 905 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.4 g
29	金	じゃこ入りわかめごはん デミグラスハンバーグ 粉ふき芋 いかのマスタード焼き ごぼうサラダ 果物 牛乳	いか 牛乳 かり 炊き込みわかめ ひじき	精白米 じゃがいも はちみつ サラダ油 オリーブ油 中華ドレッシング	ミニトマト 玉葱 マッシュルーム グリーンピース ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし 桃缶	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.6 g