



令和2年度 6月献立表(前半)



品川区立鈴ヶ森中学校

| 日 | 曜日 | 献立 | 牛乳 | 血や肉になる食品 | カや熱になる食品 | 体の調子を整える食品 | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) |
|----|----|-------------------|----|-----------------------------|-------------------------------|--|--------------|---------|
| 1 | 月 | 中華丼 冷凍みかん | ○ | 牛乳 うすら卵 豚肉 いか | 米 米粒麦 でんぷん サラダ油 三温糖 | 冷凍みかん 白菜 たまねぎ にんじん だけのこ さやえんどう 干しいたけ | 729 | 29.6 |
| 2 | 火 | 中華丼 冷凍みかん | ○ | 牛乳 うすら卵 豚肉 いか | 米 米粒麦 でんぷん サラダ油 三温糖 | 冷凍みかん 白菜 たまねぎ にんじん だけのこ さやえんどう 干しいたけ | 729 | 29.6 |
| 3 | 水 | いわしの蒲焼丼 五目豆 | ○ | 牛乳 大豆 豚肉 いわし 刻み昆布 | 米 米粒麦 こま でんぷん 三温糖 菜種油 サラダ油 | ごぼう にんじん | 776 | 28.1 |
| 4 | 木 | いわしの蒲焼丼 五目豆 | ○ | 牛乳 大豆 豚肉 いわし 刻み昆布 | 米 米粒麦 こま でんぷん 三温糖 菜種油 サラダ油 | ごぼう にんじん | 776 | 28.1 |
| 5 | 金 | ドライカレー 牛乳かん | ○ | 牛乳 粉チーズ 豚ひき肉 粉薬天 | 米 米粒麦 小麦粉 上白糖 アーモンド サラダ油 | たまねぎ にんじん みかん ピーマン しょうが にんにく | 766 | 25.6 |
| 8 | 月 | ドライカレー 牛乳かん | ○ | 牛乳 粉チーズ 豚ひき肉 粉薬天 | 米 米粒麦 小麦粉 上白糖 アーモンド サラダ油 | たまねぎ にんじん みかん ピーマン しょうが にんにく | 766 | 25.6 |
| 9 | 火 | スパゲティナポリタン ヨーグルト | ○ | 牛乳 ヨーグルト 粉チーズ 豚肉 ハム ペーコン | スパゲティ サラダ油 | たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく | 673 | 29.8 |
| 10 | 水 | スパゲティナポリタン ヨーグルト | ○ | 牛乳 ヨーグルト 粉チーズ 豚肉 ハム ペーコン | スパゲティ サラダ油 | たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく | 673 | 29.8 |
| 11 | 木 | カレーミートドッグ フライドポテト | ○ | 牛乳 ミックスチーズ 豚ひき肉 白いんげん豆 | コッペパン パン粉 じゃがいも 菜種油 サラダ油 | たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく | 711 | 27.0 |
| 12 | 金 | カレーミートドッグ フライドポテト | ○ | 牛乳 ミックスチーズ 豚ひき肉 白いんげん豆 | コッペパン パン粉 じゃがいも 菜種油 サラダ油 | たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく | 711 | 27.0 |

※給食当番による対面での配膳を避け、自分の給食をトレイに取り置く方法で配膳を行うため、料理数を制限した献立となります。
6月の後半については、決まり次第お知らせいたします。

