



令和2年度 6月献立表(後半)



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	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
15	月	五目チャーハン いかの変わり揚げ 冷凍みかん	○	牛乳 卵 いか 豚肉	米 胚芽米 小麦粉 ごま油 たらこ 油 サラダ油	冷凍みかん ねぎ にんじん たらこの グリーンピース しょうが	770	35.5
16	火	五目チャーハン いかの変わり揚げ 冷凍みかん	○	牛乳 卵 いか 豚肉	米 胚芽米 小麦粉 ごま油 たらこ 油 サラダ油	冷凍みかん ねぎ にんじん たらこの グリーンピース しょうが	770	35.5
17	水	磯ごはん さばのごまみそ焼き 煮浸し	○	牛乳 さば 油揚げ みそ 赤みそ ちりめんじゃこ 生わかめ	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん	757	34.2
18	木	磯ごはん さばのごまみそ焼き 煮浸し	○	牛乳 さば 油揚げ みそ 赤みそ ちりめんじゃこ 生わかめ	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん	757	34.2
19	金	ツナポテトドッグ ピクルス ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト ミックスチーズ ベーコン ツナ 白いんげん豆	ショートニングパン マヨネーズ じゃがいも 三温糖 サラダ油 オリーブオイル	きゅうり たまねぎ セロリ にんじん パセリ	753	26.7
22	月	ツナポテトドッグ ピクルス ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト ミックスチーズ ベーコン ツナ 白いんげん豆	ショートニングパン マヨネーズ じゃがいも 三温糖 サラダ油 オリーブオイル	きゅうり たまねぎ セロリ にんじん パセリ	753	26.7
23	火	麻婆丼 茎わかめと糸寒天の中華和え	○	牛乳 冷凍豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 茎わかめ 糸寒天	米 胚芽米 ごま油 ごま 三温糖 たらこ 油 サラダ油	ねぎ たまねぎ もやし にんじん たらこの きゃいんげん 干しいだけ	798	29.8
24	水	麻婆丼 茎わかめと糸寒天の中華和え	○	牛乳 冷凍豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 茎わかめ 糸寒天	米 胚芽米 ごま油 ごま 三温糖 たらこ 油 サラダ油	ねぎ たまねぎ もやし にんじん たらこの きゃいんげん 干しいだけ	798	29.8
25	木	五目ごはん 卵焼き ハナナ	○	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 大豆 ひじき	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	バナナ ごぼう にんじん たまねぎ たらこの きゃいんげん 干しいだけ	787	28.4
26	金	五目ごはん 卵焼き ハナナ	○	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 大豆 ひじき	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	バナナ ごぼう にんじん たまねぎ たらこの きゃいんげん 干しいだけ	787	28.4
29	月	ジャージャー麺 ビーンズポテト	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 八丁みそ	蒸し中華麺 じゃがいも たらこ 油 三温糖 サラダ油	もやし にんじん たらこの きゅうり ねぎ 干しいだけ しょうが にんにく	825	32.2
30	火	ジャージャー麺 ビーンズポテト	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 八丁みそ	蒸し中華麺 じゃがいも たらこ 油 三温糖 サラダ油	もやし にんじん たらこの きゅうり ねぎ 干しいだけ しょうが にんにく	825	32.2

※給食当番による対面での配膳を避け、自分の給食をトレー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。

