



平成31年度 6月献立表



東京都立富士高等学校附属中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
5	水	○	黒米ご飯 鶏ごぼろ汁 いかのかりんと揚げ かみかみサラダ	牛乳,鶏肉,豆腐,油揚げ,いか,く きわかめ,すもめ	米,黒米,じゃがいも,油,片栗粉,砂糖, ごま油,ごま	だいこん,にんじん,こんにゃく,ごぼ ろ,ねぎ,しょうが,だいずもやし,にん じん,切干しだいこん	776 Kca 33.8 l g	
7	金	○	2色フランス ブークビーンズ フレンチサラダ 梅ゼリー	牛乳,豚肉,大豆,寒天	パン,オリーブ油,バター,砂糖,油,じゃ がいも,薄力粉	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ, コーン,にんじん,梅ジュース	832 Kca 32.8 l g	
10	月	○	回鍋肉丼 中華風スープ メロン	牛乳,豚肉,鶏肉	米,麦,油,砂糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,だけの こ,干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,ね ぎ,玉葱,にんじん,コーン,こまつな,メ ロン	779 Kca 29.4 l g	
11	火	○	きびご飯 田舎汁 いわしの味噌がらめ キャベツのお浸し さくらんぼ	牛乳,鶏肉,油揚げ,いわし	米,きび,油,さといも,片栗粉,砂糖	ごぼう,こんにゃく,にんじん,だい こん,ほんしめじ,ねぎ,キャベツ,ほうれ んそう,さくらんぼ	811 Kca 28.3 l g	
12	水	【体力テスト】給食はありません						
13	木	○	コーンライス オムレツ ポトフ	牛乳,たまご,粉チーズ,鶏肉,豚 肉,ひよこまめ	米,じゃがいも,オリーブ油	コーン,玉葱,マッシュルーム,にんに く,にんじん,キャベツ,いんげん	816 Kca 37.9 l g	
14	金	○	ご飯 豆腐の中華煮 華風きゅうり 杏仁豆腐ゼリー	牛乳,豚肉,豆腐,生クリーム,寒 天	米,油,片栗粉,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,た けのこ,しいたけ,ねぎ,にら, きゅうり ,し モン,温州蜜柑缶	793 Kca 33.0 l g	
17	月	○	スパゲティミートソース 海藻サラダ スイートポテト	牛乳,豚肉,大豆,わかめ,豆乳	スパゲティ,オリーブ油,油,さつま いも,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,に んじん,トマト,マッシュルーム,キャ ベツ,コーン	858 Kca 32.0 l g	
18	火	○	ご飯 いも団子汁 鮭のチャンチャン焼き 切干大根のサラダ 果物	牛乳,鶏肉,鮭	米,じゃがいも,片栗粉,砂糖,ごま, ごま油,油	えのきたけ,だいこん,にんじん,ねぎ, しょうが,キャベツ,玉葱,にんじん,青 ピーマン,切干しだいこん,もやし, きゅうり,オレンジ	834 Kca 33.7 l g	
19	水	○	ご飯 みそ汁 つくね焼き ごま和え	牛乳,油揚げ,わかめ,鶏肉,豆腐	米,パン粉,砂糖,片栗粉,ごま	しめじ,ねぎ,玉葱,れんこん,しょうが, ほうれんそう,にんじん,もやし	777 Kca 33.3 l g	
20	木	○	ご飯 八宝菜 春雨サラダ	牛乳,豚肉,いか,あさり,うずら 卵	米,麦,油,砂糖,片栗粉,ごま油,はるさ め,砂糖,油	しょうが,玉葱,にんじん,だけのこ,は くさい,キャベツ,もやし,干し椎茸,チ ンゲンツァイ,にんじん,きゅうり	799 Kca 34.3 l g	
21	金	○	チキンクリームライス キャベツのマリネ かぼちゃパイ	牛乳,鶏肉,調理牛乳,生クリー ム,粉チーズ,豆乳	米,麦,油,バター,小麦粉,砂糖,ぎょう ざの皮	にんじん,玉葱,マッシュルーム, ごま つぶ ,キャベツ,にんにく,りんご,かぼ ちゃ	840 Kca 26.9 l g	
24	月	○	ご飯 豚汁 えびとチーズの巻揚げ ごまじゃこ大根サラダ	牛乳,豚肉,豆腐,油揚げ,IC, チーズ,ちりめんじゃこ	米,油,じゃがいも,春巻きの皮,片栗 粉,ごま油,砂糖,ごま	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじ ん,ねぎ,しそ葉,きゅうり,もやし	791 Kca 29.1 l g	
25	火	○	手作りナン ドライカレー 人参ラバ 果物	牛乳,豆乳,豚肉,大豆,まぐろ缶	小麦粉,砂糖,油,オリーブ油	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん, マッシュルーム,コーン, ごまつな ,し モン,らっきょう,冷凍みかん	885 Kca 30.0 l g	
26	水	○	いかえび丼 春雨スープ グリーンサラダ	牛乳,えび,いか,ほたてがい	米,麦,片栗粉,油,砂糖,はるさめ,ごま, ごま油	にんにく,しょうが,だけのこ,にんじ ん,ねぎ,玉葱,にんじん,キャベツ,プ ロッコリー,コーン	851 Kca 27.8 l g	
27	木	○	ご飯 吉野汁 豆腐ハンバーグ 大豆の甘辛揚げ すいか	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐,鶏肉,豆 乳,大豆	米,そうめん,片栗粉,パン粉,油,砂糖, ごま	にんじん,こんにゃく,もやし, ごまつ な ,ねぎ,玉葱,にんじん,だいこん,あさ つき,すいか	805 Kca 33.9 l g	
28	金	○	ナシゴレン サテ・アヤム風 ピーンスープ フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,あさり,鶏肉	米,油,黒砂糖,ビーフン,片栗粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン, しょうが,レモン,干し椎茸,ねぎ,ごま つな,みつば,温州蜜柑缶,パイン缶,黄 桃缶	780 Kca 34.5 l g	
今月の都内産野菜 小松菜・きゅうり							※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります。 「牛乳」欄に○印の付いている日には牛乳が出ます。	6月の平均 814 Kcal 31.9 g

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成をしています。行事や季節の献立については**太字**で表記しています。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんにお願ひし、出回っているときには都内産の納品を優先していただいています。納品予定都内産野菜は別途記載します。また、毎月数回、西東京市の田倉農園さんから野菜を直送で納品して頂いています。田倉農園の産直野菜は、献立表上に**太字**で表記しています。ご参考になさってください。

○4日～10日は「歯と口の健康週間」です。5日に、かみかみメニューをだします。
 ○11日は「入梅」です。給食では11日に、入梅いわしにちなんで「いわしの味噌がらめ」がでます。

