

# 6月 給食献立予定表

令和5年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄
			赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間			
			血や肉になる	力の元になる	体の調子を整える			
1	木	和風スパゲティ 抹茶蒸しパン ひよこ豆のサラダ (チキンドレッシング)	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム ひよこ豆	油 スパゲティ バター 小麦粉 砂糖 さつま芋	にんにく 人参 玉葱 椎茸 しめじ えのきたけ ビーマン きゅうり とうもろこし	756	29.0	肉と野菜、きのご類を入れて作る醤油味のスパゲティです。
2	金	レタスチャーハン シーホー豆腐 野菜チップス	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 澱粉 さつま芋 じゃが芋	生姜 にんにく 人参 長葱 とうもろこし レタス 筍 椎茸 トマト ビーマン 南瓜	790	30.0	野菜とひき肉、豆腐を炒め合わせて作る料理です。トマトや酢が入るので、さっぱりとしています。
5	月	古代米ご飯 豆鯨のから揚げ 小松菜と沢庵の炒め物 厚揚げのすき焼き風	牛乳 豆鯨 竹輪 豚肉 厚揚げ	米 麦 粟 赤米 ごま 澱粉 油 白滝 砂糖	生姜 小松菜 もやし 人参 沢庵 ごぼう 玉葱 長葱 葉葱	769	34.4	4日から10日は「歯と口の健康週間」です。豆鯨や雑穀、ごぼう、沢庵など、噛みごたえのある食材を取り入れました。
6	火	きつねうどん 魚と芋と大豆の揚げ煮 ごま和え 果物	牛乳 豚肉 油揚げ 鰯 ごま和え 大豆	砂糖 うどん 澱粉 油 じゃが芋 ごま	人参 長葱 ほうれん草 生姜 キャベツ もやし 小松菜 果物	748	34.7	今月の果物は「メロン・すいか・さくらんぼ・プラム・冷凍みかん」を予定しています。
7	水	ターメリックライス ジャークチキン トマトスープ キャベツのサラダ (ワドレッシング)	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ツナ	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 澱粉	にんにく 玉葱 生姜 みかん トマト 小松菜 キャベツ 人参 とうもろこし きゅうり	751	33.4	トマト入りのかきたまスープです。都合が合えば、E組が育てた小松菜を入れて作ります。
8	木	胚芽パン・マーマレードジャム 魚のバジル焼き ラタトゥイユ アイリッシュシチュー	牛乳 目鯛 ベーコン 豚肉	胚芽パン 油 砂糖 じゃが芋	にんにく 玉葱 ナス ズッキーニ トマト ビーマン セロリー エリンギ 人参 パセリ	754	36.7	塩こしょうとバジル、にんにく、オリーブオイルで魚に下味をつけ、オープンで焼きます。
9	金	玄米ご飯 おかかふりかけ 豚玉蒸し どさんこ汁	牛乳 豚肉 竹輪 卵 豆腐 鮭 わかめ	米 玄米 砂糖 ごま 麩 じゃが芋 バター	人参 玉葱 椎茸 とうもろこし 長葱	747	35.0	「どさんこ」には、「北海道生まれのもの」という意味があります。じゃが芋やトウモロコシ、鮭など、北海道の名産品を入れて作ります。
12	月	梅ご飯 いわしのかば焼き からし和え 塩豚汁	牛乳 鰯 豚肉 厚揚げ	米 麦 澱粉 油 砂糖 水あめ じゃが芋 こんにゃく	梅 キャベツ 小松菜 もやし ごぼう 人参 玉葱 葉葱	751	31.8	11日は入梅(にゅうばい)です。この時期にとれるイワシは「入梅イワシ」と呼ばれ、脂がのって美味いといわれています。
13	火	ツナマヨトースト かぼちゃのシチュー 海藻サラダ (じゃこドレッシング)	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 豚肉 生クリーム 海藻 ちりめんじゃこ	コッペパン 油 バター 小麦粉 砂糖	玉葱 とうもろこし ビーマン 南瓜 キャベツ 人参 もやし きゅうり	763	33.6	旬の南瓜で、シチューを作ります。小麦粉とバターを炒めてルーを作ることから、手作りです。
14	水	麦ご飯 魚の香味焼き 和風きゅうり漬け そぼろ煮	牛乳 鯖 鰹節 鶏肉 厚揚げ うずら卵	米 麦 油 砂糖 澱粉	にんにく きゅうり 生姜 人参 椎茸 大根 冬瓜 白菜 小松菜	753	37.8	時期が合えば、夏が旬の冬瓜を入れて作ります。
15	木	定期考査(給食なし)						
16	金	定期考査(給食なし)						
19	月	定期考査(給食なし)						
20	火	黒砂糖パン 魚のステーキソースがけ リヨネーズポテト プチプチスープ	牛乳 青ヒラス ベーコン 鶏肉 卵 豚肉	黒砂糖パン 澱粉 油 砂糖 バター 麦 じゃが芋	玉葱 人参 小松菜 とうもろこし パセリ	749	35.9	卵入りのスープです。大麦とトウモロコシの、プチプチとした食感が楽しめます。
21	水	たこご飯 魚のごまだれ焼き 青じそ風味の即席漬け けんちん汁	牛乳 油揚げ たこ 鯖 鶏肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま じゃが芋 こんにゃく	生姜 人参 椎茸 にんにく 長葱 キャベツ きゅうり 青じそ ごぼう 大根	748	40.1	21日は夏至です。関西地方ではこの日にタコを食べる習わしがあることから、給食ではタコの炊き込みご飯を作ります。
22	木	夏野菜のドライカレー ハムとじゃが芋のサラダ 果物 (又はとうもろこし)	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ハム	米 麦 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 トマト 人参 玉葱 なす 果物 ズッキーニ ビーマン とうもろこし きゅうり物	747	27.2	ナス・ズッキーニ・ビーマン・トマトといった夏野菜をたっぷり入れたドライカレーです。
23	金	シシジュシー 揚げ出し豆腐のあんかけ もずくと冬瓜のスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 昆布 豆腐 もずく	米 麦 砂糖 ごま 澱粉 上新粉 油	生姜 人参 玉葱 筍 椎茸 ビーマン もやし えのきたけ 冬瓜	800	28.2	6月23日は沖縄慰霊の日です。これにちなんで、沖縄料理の「シシジュシー」を作ります。
26	月	ガバオライス 蒸し卵 フォーのスープ	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖 フォー	人参 玉葱 筍 長葱 ビーマン エリンギ パジル にんにく 白菜 生姜 もやし	758	32.4	タイの料理です。鶏肉・野菜・パジルを炒め合わせて作る具と、蒸した卵を、ご飯に乗せて食べます。
27	火	ガーリックバターフランス カウボーイシチュー マカロニサラダ 果物 (又はとうもろこし)	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 ハム 生クリーム	ソフトフランスパン バター 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ	にんにく パセリ 玉葱 人参 セロリー トマト きゅうり とうもろこし 果物	797	29.0	赤いんげん豆・野菜・肉・じゃが芋を使った、トマト味の煮込み料理です。
28	水	わかめご飯 ししゃもの葱ソース 小松菜のナムル 韓国風肉じゃが煮	牛乳 わかめ 豚肉 ししゃも 厚揚げ	米 麦 ごま 砂糖 白滝 じゃが芋 油	長葱 小松菜 大豆もやし 人参 にんにく 生姜 玉葱 ビーマン	750	33.8	<2年生職場体験(給食なし)> 赤ビーマンやごま、ごま油、にんにくを使い、いつもの肉じゃがを、韓国風にアレンジします。
29	木	チンジャオロース焼きそば 青のり豆ポテト 茎わかめのサラダ (玉葱ドレッシング)	牛乳 豚肉 大豆 青のり 茎わかめ	中華麺 砂糖 澱粉 じゃが芋 油	にんにく 生姜 人参 筍 玉葱 エリンギ もやし ビーマン とうもろこし キャベツ きゅうり	749	32.4	<2年生職場体験(給食なし)> チンジャオロースを、中華麺に絡めて食べるメニューです。
30	金	夏越ご飯 かきたま汁 果物	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 粟 赤米 黒米 小麦粉 油 砂糖 水あめ 澱粉	人参 玉葱 南瓜 ゴーヤ えのきたけ 長葱 小松菜 果物	780	27.2	<2年生職場体験(給食なし)> 雑穀米に、夏野菜のかき揚げを乗せて食べます。

\*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

\*22・27日の果物は、サンダファームの「とうもろこし」に変更する場合があります。

\*料理名が太字のものは、備考欄にコメントを載せています。

🍷🍷🍷 今月使用予定の三鷹産野菜 🍷🍷🍷

玉葱・トマト・ナス・きゅうり・ビーマン・ズッキーニ・キャベツ・小松菜・じゃが芋・葉ネギ・にんにく・人参