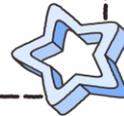


6月

献立表



豊島区立巣鴨北中学校

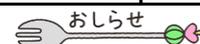
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・肉じゃが ・じゃご入り酢の物 ・果物 ・牛乳 <p>799 26.2 15.9</p>	<p>2</p> <p>〈オムレツの日献立〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミルクパン ・レタスのスープ ・スペイン風オムレツ ・ごぼうサラダ ・ぶどうゼリー ・牛乳 <p>785 29.7 32.7</p>	<p>3</p> <p>予行練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆入りキーマカレーライス ・アスパラサラダ ・アロエ入りフルーツヨーグルト ・牛乳 <p>921 28.9 22.6</p>	<p>4</p> <p>〈おし歯予防デー献立〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きびごはん ・中華コーンスープ ・いかのチリソース ・ハムサラダ ・冷凍パイ ・牛乳 <p>814 29.7 23.5</p>	<p>5</p> <p>〈運動会応援献立〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・吉野汁 ・チキンカツ ・ごまサラダ ・果物 ・牛乳 <p>924 30.7 32.7</p>
<p>6(土)</p> <p>運動会 ～お弁当給食～</p> <p>☆学校でお弁当給食を出します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・果物 ・牛乳 <p>806 26.0 17.4</p>	<p>9</p> <p>B時程</p> <p>給食はありません</p> <p>※お弁当を持って登校しましょう。</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハムチーズトースト ・ミネストローネ ・ピリ辛サラダ ・ピーチゼリー ・牛乳 <p>791 32.2 33.2</p>	<p>11</p> <p>〈入梅献立〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・梅じゃごごはん ・みそ汁 ・鰹の南蛮漬け ・野菜のおひたし ・果物 ・牛乳 <p>781 36.8 21.6</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャージャー麺 ・卵スープ ・白玉ポンチ ・牛乳 <p>980 36.7 23.5</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐丼 ・みそ汁 ・野菜のごま和え ・水ようかん ・牛乳 <p>852 32.2 21.4</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごまごはん ・五目汁 ・ししゃもの唐揚げ ・新ごぼうの炒め煮 ・そらまめ ・牛乳 <p>876 35.6 25.4</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵チャーハン ・春雨入りスープ ・パリパリサラダ ・杏仁豆腐 ・牛乳 <p>737 19.7 26.8</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハニートースト ・シーフードチャウダー ・グリーンサラダ ・みかんゼリー ・牛乳 <p>801 25.4 31.2</p>	<p>19</p> <p>〈保健給食委員の献立〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚汁 ・鮭のレモン焼き ・夏野菜のサラダ ・果物 ・牛乳 <p>766 35.2 17.4</p>
<p>22</p> <p>〈保健給食委員の献立〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・豚肉の生姜焼き ・海藻サラダ ・果物 ・牛乳 <p>799 30.8 25.3</p>	<p>23</p> <p>〈沖縄県献立〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シシジュシー ・イナムドウチ ・ゴーヤチャンプル ・サターアングギー ・牛乳 <p>865 29.7 27.7</p>	<p>24</p> <p>定期考査 12:00～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミートソーススパゲッティ ・ポテト入りサラダ ・おかしな目玉焼き ・牛乳 <p>857 31.0 22.2</p>	<p>25</p> <p>定期考査 12:00～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胚芽米ごはん ・みそ汁 ・鯛のかば焼き ・じゃがいもの炒め煮 ・果物 ・牛乳 <p>800 34.5 20.9</p>	<p>26</p> <p>定期考査 11:50～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セルフイッシュバーガー ・レタスとトマトのスープ ・コーンポテト ・フルーツゼリー ・牛乳 <p>858 37.9 27.5</p>
<p>2年なし 29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しらすごはん ・すまし汁 ・おからコロッケ ・おかひじきサラダ ・果物 ・牛乳 <p>849 30.1 22.6</p>	<p>2年なし 30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷やしごまだれうどん ・竹輪の磯辺揚げ ・フルーツポンチ ・牛乳 <p>825 32.5 31.6</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質</p>	<p>6月の予定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6/1 衣替え ゴミゼロデー ・6/3 運動会予行 ・6/6 運動会 ・6/8 振替休業日 ・6/9 専門委員会 ※給食なし ・6/15 全校朝会 ・6/16 避難訓練 ・6/24 定期考査 I ・6/25 定期考査 I ・6/26 定期考査 I ・6/29 2年職場体験 ・6/30 2年職場体験 	

今月の給食目標

衛生的な習慣を身につけよう

- 石鹸できれいに手を洗い、ハンカチで拭きましょう。
- 白衣・帽子をきちんと着用しましょう。
- 配膳時の食品の取り扱いに注意しましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	833	31.0	24.9



☆献立は都合により変更になることがあります。
☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧が必要な場合は栄養士へ連絡してください。