

6月

献立表



豊島区立巣鴨北中学校

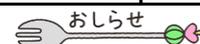
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6月の予定 ・6/1 運動会予行 ・6/4 運動会 ・6/6 振替休業日 ・6/7 弁当持参 ※給食なし ・6/9 専門委員会 ・6/10 1年歯磨き指導	・6/13 全校朝会 ・6/14 避難訓練 ・6/22 定期考査Ⅰ ・6/23 定期考査Ⅰ ・6/24 定期考査Ⅰ ・6/29 スポーツテスト ※給食なし	1 予行練習 ・豆入りキーマカレーライス ・ハニーサラダ ・アロエ入り フルーツヨーグルト ・牛乳 989 29.8 26.3	2 ＜オムレツの日献立＞ ・チキンピラフ ・トマトと 白いんげんのスープ ・ポテト入りオムレツ ・ピリ辛サラダ ・牛乳 800 30.8 29.0	3 ＜運動会応援献立＞ ・ごはん ・吉野汁 ・豚カツ ・糸寒天のサラダ ・果物 ・牛乳 857 30.6 29.0
4(土) 第16回運動会 ☆学校でお弁当給食を出します。 ・お弁当給食 ・果物 ・牛乳 940 37.8 31.2	7 給食はありません ※お弁当を持って登校しましょう。	8 [歯と口の健康週間] ・ごはん ・むらくもスープ ・いかのチリソース ・春雨サラダ ・冷凍パン ・牛乳 772 28.2 19.0	9 B時程 ・ガーリックチーストースト ・ミネストローネ ・ごぼうサラダ ・白玉フルーツゼリー ・牛乳 787 28.6 28.3	10 ＜入梅献立＞ ・梅じゃこごはん ・みそ汁 ・いわしのかば焼き ・新ごぼうの炒め煮 ・果物 ・牛乳 847 32.6 26.6
13 ・ジャージャー麺 ・春雨スープ ・果物 ・牛乳 906 36.1 22.5	14 ・ごはん ・みそ汁 ・かつおの南蛮漬け ・野菜のごま風味 ・果物 ・牛乳 746 35.9 19.0	15 ・きな粉揚げパン ・マカロニスープ ・コーンサラダ ・カルピスゼリー ・牛乳 752 26.6 26.2	16 ・ごはん ・みそ汁 ・カレーコロッケ ・おかひじきサラダ ・果物 ・牛乳 852 27.1 22.6	17 ＜保健給食委員の献立＞ ・ごはん ・卵スープ ・鱈フライ ・野菜の酢の物 ・白玉ポンチ ・牛乳 865 35.1 19.2
20 ＜保健給食委員の献立＞ ・ごはん ・豚汁 ・ししゃものごまフライ ・ほうれそうのソテー ・フルーツゼリー ・牛乳 881 34.3 24.0	21 ・卵チャーハン ・ひき肉とワンタンのスープ ・もやしのサラダ ・みかんゼリー ・牛乳 776 23.5 26.5	22 定期考査 11:50~ ・ミートソース スパゲッティ ・アスパラサラダ ・ベークドチーズケーキ ・牛乳 971 34.6 37.1	23 定期考査 12:00~ ＜沖縄県献立＞ ・シシジュシー ・もずくスープ ・ゴーヤチャンプル ・サーターアングギー ・牛乳 808 27.0 26.4	24 定期考査 12:00~ ・高野豆腐丼 ・みそ汁 ・和風サラダ ・果物 ・牛乳 824 30.0 22.5
27 ・ごはん ・揚芋と豚肉の炒め煮 ・ごまじゃこあえ ・水ようかん ・牛乳 848 28.1 20.5	28 ・ミルクパン ・シーフードチャウダー ・フレンチサラダ ・ぶどうゼリー ・牛乳 760 25.8 26.3	29 身体計測 スポーツテスト 給食はありません	30 ・冷やしゴマだれうどん ・竹輪の二色揚げ ・果物 ・牛乳 789 33.3 31.8	 エネルギー たんぱく質 脂質

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	839	30.8	25.7



☆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。