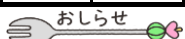


# 6月献立表



令和8年度  
豊島区立築鴨北中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 ・牛乳 ・ブルコギ丼 ・切干大根のナムル ・フルーツポンチ	2 ・牛乳 ・チリビーンズライス ・ABCマカロニスープ ・メロン	3 ・牛乳 ・和風スープスパゲティ ・アスパラのピリ辛サラダ ・マドレーヌ	4 【歯と口の健康週間】 ・牛乳 ・きびごはん ・いかのチリソース ・茎わかめのサラダ ・卵とコーンのスープ	5 ・牛乳 ・ごはん ・昆布の佃煮 ・鶏じゃが ・こまつなサラダ ・豆乳プリン
もやし・豚 742   25.3   19.0	豚・大豆・果物 764   30.9   19.0	豚・卵 827   26.3   38.7	いか・卵 719   28.7   19.4	豆乳 751   26.5   22.7
8 ・牛乳 ・夏野菜丼 ・ししゃものパリパリ揚げ ・わかめスープ	9 ・牛乳 ・こぎつねごはん ・卵焼き ・じゃがいもサラダ ・すりごまのみそ汁	10 ・牛乳 ・焼きカレーパン ・オニオントレッシングサラダ ・パンプキンシチュー	11 〈入梅献立〉 ・牛乳 ・いわしの蒲焼き丼 ・野菜の梅おかかあえ ・みそ汁 ・あじさいゼリー	12 〈メキシコ料理〉 ・牛乳 ・メキシカンライス ・タコス ・コーンと豆のサラダ ・トマトと卵のスープ
豚・大豆・魚卵 737   34.6   23.4	大豆・卵 726   30.9   27.6	豚 823   31.3   33.6	アレルギー無し 752   27.7   22.2	豚・大豆・卵 741   25.1   27.5
15 ・牛乳 ・ごはん ・厚揚げと野菜のみそ炒め ・春雨スープ ・パインゼリー	16 ・牛乳 ・ごはん ・白身魚のさざれ焼き ・れんこんサラダ ・沢煮椀	17 ・牛乳 ・高野豆腐の卵とじ丼 ・和風サラダ ・五目汁	18 ・牛乳 ・ジャージャー麺 ・青のり豆ポテト ・チンゲン菜のスープ	19 ・牛乳 ・ごはん ・めだいのピリ辛ソース ・海藻サラダ ・呉汁
大豆・豚 769   31.6   24.8	豚・大豆 709   33.7   23.6	大豆・卵 743   31.3   23.2	もやし・豚・大豆 791   34.1   24.1	大豆 784   35.3   26.3
22 〈夏越しの祓献立〉 ・牛乳 ・夏越しのかきあげ丼 ・吉野汁 ・白玉フルーツポンチ	23 〈沖縄県料理〉 ・牛乳 ・シシジュシー ・フーチャンプルー ・もずくのスープ ・ちんすこう	24 ・牛乳 ・セサミトースト ・にんじんドレッシングサラダ ・ビーンズ入りトマトシチュー ・コーヒーマルクゼリー	25 ・牛乳 ・わかめごはん ・大徳寺揚げ ・油揚げのごま酢あえ ・豚汁	26 定期考査 ・牛乳 ・トマトチキンカレーライス ・おかひじきのサラダ ・小玉すいか
いか・卵 790   22.0   17.9	豚・卵・大豆 731   27.4   25.0	豚 865   27.7   36.3	大豆・豚 726   25.8   22.4	果物 801   24.4   23.2
29 定期考査 ・牛乳 ・ウィンナーピラフ ・鮭のレモン焼き ・ミネストローネ ・オレンジゼリー	30 定期考査 ・牛乳 ・クッパ ・ヤンニョムフィッシュポテト ・りんごジュレ	<p>アレルギー エネルギー たんぱく質 脂質</p>		<b>今月の給食目標</b> <b>衛生的な習慣を身に付けよう</b> ○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。
豚 733   35.9   23.0	もやし・豚 792   31.4   22.9			



☆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。

☆「アレルギー」は飲料牛乳以外のアレルギーを表示しています。

