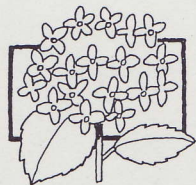


平成21年度



6月献立表



目黒区立第十一中学校

日	曜	献立名	牛乳	熱量 Kcal	蛋白質 g	一口メモ
1	月	ハニートースト 白身魚のネギソースがけ 赤い野菜のスープ	○	835	38.4	★ <u>手作りカレーパン</u> 調理員さんが1つ1つ生地から作ります。(この日は給食試食会なので、お申し込みくださった保護者の皆様にも召し上がって頂きます。)
2	火	ご飯 麻婆豆腐 中華風コーンスープ	○	845	32.5	
3	水	★手作りカレーパン ピーナツサンド ジュリエンスープ ピーチゼリー	○	824	31.9	
4	木	★皿うどん ごまだれ白玉	○	843	33.7	
5	金	じゃこ入りわかめご飯 ゆで豚のピリ辛ソース 水菜サラダ	○	801	31.9	
8	月	コーンマヨネーストースト チキンのトマトシチュー	○	831	30.9	★ <u>皿うどん</u> 4月に献立変更になってしまった皿うどんがようやく登場です！パリパリの麺にあんかけをかけて食べる、長崎県の郷土料理です。
9	火	ご飯 わかめスープ 鶏の唐揚げ パリパリサラダ	○	874	34.4	
10	水	スパゲティ海の幸ソース タピオカ入りヨーグルト	○	857	33.5	
11	木	揚げパン ミートボールホワイトスープ 果物	○	828	32.1	
12	金	卵とレタスのチャーハン 鶏と野菜汁 ★あじさいゼリー	○	857	29.9	
15	月	ハヤシライス グリーンサラダ 果物	○	912	27.1	★ <u>あじさいゼリー</u> 牛乳ゼリーとぶどうゼリーであじさいに見立てた、梅雨も楽しく感じるデザートです。
17	水	冷やし中華そば 杏仁豆腐	○	849	33.4	
18	木	手作りりんごジャムトースト ハムとキャベツの卵焼き オニオンスープ	○	654	29.7	
19	金	菜めし 味噌汁 魚の朝鮮風味焼き 果物	○	826	27.6	
22	月	★手まり寿司・いなり寿司 すまし汁 ごまきゅうり	♪	768	27.0	
24	水	カレーうどん ほうれん草の蒸しパン	○	801	27.2	★23日は開校記念日 手まり寿司・いなり寿司で学校の誕生日を祝います。
25	木	朝焼きパン ハンバーグ・マッシュルームソース 温野菜の添え物 ヨーグルトブルーベリーソース	○	861	38.5	
26	金	五穀ご飯 ★シシャモの変わり竜田揚げ さつま汁	○	846	35.6	
29	月	ツナサンド あすかチャウダー 果物	○	719	30.2	
30	火	ひじきご飯 いかの香味焼き なすとピーマンの味噌炒め	○	815	35.4	

○：牛乳 ♪：ジョア

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご承知ください。

