

# 6月 献立表



砧の学び舎 世田谷区立砧中学校

令和8年 (20回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○		米		802 kcal
	魚のねぎみそ焼き		さば	さとう,ごま油	しょうが,ねぎ	36.4 g
	白菜のお浸し		油揚げ	さとう,ごま	白菜,こまつな,にんじん	35.6 g
	かき玉汁		鶏肉,木綿豆腐,わかめ,鶏卵	油,でん粉	にんじん,たまねぎ,ねぎ	2.9 g
2火	チキンカツカレー	○	鶏肉,レンズ豆,鶏肉	米,油,じゃがいも,小麦粉,パン粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	809 kcal
	手作り福神漬			さとう,ごま	だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが	24.2 g
	くだもの(甘夏)				甘夏みかん	26.7 g
	運動会予行					2.3 g
3水	パインパン	○		パインパン		736 kcal
	ポテトミートグラタン		鶏肉,大豆,レンズ豆,チーズ	油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,トマト缶,パセリ	33.5 g
	ABCスープ		ベーコン	油,マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,コーン	26.5 g
4木	なすとトマトのスパゲッティ	○	豚肉	スパゲッティ,油	赤とうがらし,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,トマト缶,なす	728 kcal
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも,油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	27.5 g
	ぶどうゼリー		寒天	さとう	ぶどうジュース	22.9 g
	歯と口の健康週間 (~10日)					1.9 g
5金	チャーハン	○	ハム,鶏卵	米,ラード,油,さとう,ごま油	しょうが,ねぎ,万能ねぎ	749 kcal
	ポテチーぎょうざ		レンズ豆,チーズ	ぎょうざの皮,じゃがいも,小麦粉,油	パセリ	27.6 g
	わかめスープ		鶏肉,木綿豆腐,わかめ	油,ごま,ごま油	にんにく,にんじん,たけのこ,えのきたけ,ねぎ	28.0 g
6土	ハヤシライス	○	牛ひき肉,牛蒡肉,レンズ豆	米,油,さとう,米粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,トマトジュース	768 kcal
	マセドアンサラダ ☆運動会☆			じゃがいも,油,さとう	にんじん,きゅうり	21.8 g
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	22.5 g
						2.5 g
9火	ホイコーロー丼	○	豚肉	米,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,干しいたけ,ピーマン	749 kcal
	にら玉スープ		鶏肉,レンズ豆,木綿豆腐,鶏卵	油,ごま油,でん粉	にんじん,にんにく,にら,ねぎ	29.3 g
	フルーツポンチ			さとう	みかん缶,パイン缶,黄桃缶	19.9 g
10水	じゃこチーストースト	○	じゃこ,チーズ	食パン,バター		733 kcal
	ボークシチュー		豚肉,ひよこまめ,レンズ豆	油,さとう,じゃがいも,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイズマト(缶),マッシュルーム缶	31.4 g
	キャベツとハムのサラダ		ハム	油,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ	30.9 g
11木	いわしの蒲焼き丼	○	いわし	米,さとう,でん粉,米粉,油	しょうが	800 kcal
	焼煎ごまサラダ		わかめ	ごま,ごま油,油,さとう	もやし,きゅうり,にんじん	32.1 g
	冬瓜のスープ		鶏肉,木綿豆腐	油,でん粉,ごま油	にんじん,えのきたけ,とうがん,ねぎ,しょうが	29.2 g
	入梅(にゅうばい) 献立					3.0 g
12金	ごはん	○		米		747 kcal
	生揚げと野菜のそぼろあんかけ		生揚げ,鶏肉,レンズ豆,うすら卵	さとう,油,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,万能ねぎ	31.4 g
	春雨中華サラダ		ハム	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	24.0 g
15月	チャーシュー麺	○	豚肉,レンズ豆	むし中華めん,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり	723 kcal
	キャベツの中華サラダ		ハム	油,ごま油,さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	29.8 g
	くだもの(メロン)				メロン	19.2 g
						2.9 g
16火	ごはん	○		米		724 kcal
	あじのピリ辛ソース		まあじ	さとう	しょうが,にんにく,ねぎ	37.9 g
	じゃが芋の金平炒め		豚肉	さとう,油,じゃがいも,ごま	にんじん,ごぼう,こんにゃく	23.0 g
	わかめと豆腐のみそ汁		油揚げ,木綿豆腐,わかめ	油	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,こまつな	2.5 g
19金	チリビーンズドッグ	○	豚肉,大豆,チーズ	コッペパン,油	にんにく,たまねぎ,にんじん	776 kcal
	イタリアンドレッシングサラダ			油,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン	34.9 g
	豆乳クリームシチュー		鶏肉,レンズ豆,牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,パセリ	33.0 g
22月	かき揚げ天丼	○	いか,レンズ豆	米,小麦粉,油,さとう,でん粉	たまねぎ,にんじん	811 kcal
	はりはりゆで野菜		じゃこ	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	切干しいたけ,きゅうり,キャベツ	33.6 g
	青菜と豆腐スープ		こんぶ,鶏肉,木綿豆腐	油,ごま油	にんじん,えのきたけ,こまつな,ねぎ,しょうが	23.5 g
23火	チキンピラフ	○	鶏肉	米,油,バター	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,コーン,ピーマン	733 kcal
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,コーン,キャベツ	22.5 g
	キャロットケーキ		鶏卵,牛乳	さとう,バター,油,小麦粉	にんじん	24.4 g
	有機人参使用					2.8 g
24水	ごはん	○		米		757 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でん粉,油	にんにく,しょうが	30.4 g
	和風ドレッシングサラダ			油,ごま油,さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	28.8 g
	みそ汁		木綿豆腐	油	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	2.4 g
25木	五目あんかけそば	○	豚肉,レンズ豆,うすら卵,いか	むし中華めん,油,さとう,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,白菜,もやし,こまつな	770 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,じゃこ	でん粉,油,さとう,ごま		38.6 g
	くだもの(パレンシアオレンジ)				オレンジ	23.1 g
						3.6 g
26金	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		762 kcal
	魚のパン粉焼き		ホキ	オリーブ油,パン粉	にんにく,パセリ	40.7 g
	キャベツとチーズのサラダ		ダイスチーズ	油,さとう	キャベツ,にんじん,たまねぎ	27.5 g
	白いんげん豆の田舎風スープ		ベーコン,豚肉,白いんげん豆,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,さやいんげん	3.2 g
29月	ごはん(有機米)	○		米		777 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも	小麦粉,パン粉,油		31.9 g
	カレー肉じゃが		豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん	21.1 g
	野菜の辛子醤油和え		さとう,ごま		もやし,こまつな,にんじん	2.6 g
30火	高野豆腐のそぼろかけごはん	○	鶏肉,高野豆腐,削り節	米,油,さとう	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,さやいんげん	708 kcal
	みそ汁		油揚げ	油,じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,こまつな	31.6 g
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか	20.1 g
					2.4 g	

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。