

# 6月の献立表

令和8年度

品川区立浜川中学校

日	曜	献立			材料と体内の働き			エネルギー Kcal	蛋白質 g
		主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	たんぱく質 血液や筋肉になる食品	エネルギー 力や熱になる食品	ビタミン 体の調子を整える食品		
1	月	ジャージャー麺		青のりポテト メロン（食べ比べ）	豚ひき肉 大豆 みそ あおのり 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	にんじん もやし きゅうり たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく メロン	765	30.6
2	火	ひじきごはん		さわらの塩麹焼き からし和え 利休汁	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき 冷凍豆腐 みそ 豚肉 さわら 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも ねりごま すりごま	にんじん 大根 ごぼう 系こんにゃく しめじ 干しいたけ キャベツ 小松菜	781	38.0
3	水	ピザトースト		ポトフ さくらんぼ	ミックスチーズ ツナ ウィンナー ベーコン 牛乳	ミルク食パン バター サラダ油 三温糖 じゃがいも	ホールトマト たまねぎ ピーマン ホールコーン にんにく キャベツ にんじん 小松菜 さくらんぼ	733	29.2
4	木	ごはん かみかみふりかけ		ちくわの磯辺揚げ 華風もやし みそ汁	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 焼き竹輪 あおのり 冷凍豆腐 みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 小麦粉 揚げ油 サラダ油	もやし にんじん なら にんにく 大根 ほうれん草 まいたけ	710	26.0
5	金	そぼろごはん		小いわしのカレー揚げ 白菜のおひたし 沢煮椀	卵 豚肉 大豆 油揚げ 小いわし 糸けずり節 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 でんぷん 小麦粉 揚げ油	大根 ねぎ ごぼう にんじん しょうが もやし 小松菜 白菜	779	33.4
8	月	ナポリタン		野菜スープ バナナケーキ	豚肉 ウィンナー 鶏肉 卵 牛乳	スパゲティ サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター 上白糖	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 小松菜 パナナ	702	27.6
9	火	ごはん		かつおのごまがらめ もやしの甘酢和え のっぺい汁	冷凍豆腐 鶏肉 油揚げ かつお 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも でんぷん ごま 揚げ油 三温糖 ごま油	大根 にんじん 小松菜 こんにゃく しょうが にんにく もやし きゅうり	752	33.6
10	水	ツナポテトドッグ		フレンチサラダ コーンシチュー	ミックスチーズ ベーコン 白いんげん豆ペースト ツナ 鶏肉 生クリーム 牛乳	じゃがいも コッペパン マヨネーズ サラダ油 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし ホールコーン クリームコーン マッシュルーム フロッキー きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	766	31.6
11	木	梅ごはん		もずく入り卵焼き 磯香和え 呉汁 冷凍みかん	ちりめんじゃこ 鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ 糸けずり節 大豆 卵 豚ひき肉 塩抜きもずく 刻みのり 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも サラダ油	梅干し 大根 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく もやし ほうれん草 小松菜 冷凍みかん	789	36.8
12	金	雑穀ごはん		アジフライ 小松菜のごま和え みそ汁	みそ 油揚げ 生わかめ あじ 牛乳	米 七穀 もち米 じゃがいも パン粉 小麦粉 揚げ油 ごま 三温糖	たまねぎ にんじん もやし 小松菜	766	32.1
15	月	ごはん		さばの照り焼き じゃが芋と豚肉のきんぴら むらくも汁	卵 鶏肉 さば 豚肉 牛乳	米 胚芽米 でんぷん じゃがいも 三温糖 サラダ油	たまねぎ もやし にんじん ほうれん草 しょうが ごぼう さやいんげん	768	35.3
18	木	麻婆豆腐丼		鶏ささみスープ すいか	みそ 大豆 冷凍豆腐 豚ひき肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 でんぷん 三温糖	ねぎ 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが えのきだけ もやし ほうれん草 すいか	786	30.7
19	金	ミルクパン		カレーコロッケ 野菜ソテー 豆乳スープ	生クリーム 鶏肉 豆乳 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	ミルクパン サラダ油 でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉 揚げ油 ポテトフレーク	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン 小松菜 にんにく	807	27.0
22	月	キムチチャーハン		ワンタンスープ フルーツゼリー	卵 豚肉 鶏肉 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま サラダ油 ワンタンの皮 上白糖	白菜キムチ ピーマン なら にんにく しょうが ねぎ えのきだけ にんじん 白菜 もやし パイナップル缶 みかん缶	752	28.5
23	火	カレーミートソース スパゲティ		小松菜サラダ バナナ	大豆 豚ひき肉 ハム 牛乳	スパゲティ サラダ油 三温糖	ホールトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく きゅうり レモン汁 小松菜 キャベツ パナナ	694	28.9
24	水	メキシカンライス		鮭のマリナード焼き ココロココンスープ	鶏肉 粉チーズ 鮭 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 三温糖	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム ホールコーン クリームコーン 小松菜 にんにく	835	36.7
25	木	パインパン		マカロニグラタン キャベツスープ	生クリーム 鶏肉 ミックスチーズ ベーコン 牛乳	パインパン パン粉 バター 小麦粉 マカロニ サラダ油	小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン	838	29.8
26	金	ゆかりごはん		しゅうまい 茎わかめと糸寒天の中華和え 中華スープ	卵 鶏肉 豚ひき肉 糸寒天 茎わかめ 牛乳	米 胚芽米 でんぷん しゅうまいの皮 三温糖 ごま油	ゆかり クリームコーン もやし キャベツ 小松菜 たまねぎ ホールコーン ねぎ しょうが 干しいたけ きゅうり にんじん	788	31.6
29	月	ごはん		いわしの香味揚げ 小松菜のおかか和え 豚汁	豚肉 みそ 冷凍豆腐 油揚げ いわし 糸けずり節 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも 小麦粉 ごま油 三温糖 揚げ油 でんぷん	にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう しょうが もやし 小松菜	760	33.3
30	火	わかめごはん		えびたま甘酢あんかけ 春雨スープ ぶどうゼリー	わかめ 鶏肉 卵 むきえび 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 春雨 サラダ油 三温糖 でんぷん 上白糖	もやし チンゲンサイ ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 たまねぎ たけのこ ぶどうジュース	758	28.6

※献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。