



[平成30年度 6月献立表]



『6月の給食目標 衛生に気をつけて食事をしよう!!』

港区立御成門中学校

日	献立	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	スパゲッティクリームソース トマトサラダ キャロットゼリー	○	牛乳、鶏肉、大豆、調理用牛乳 粉寒天	サラダ油、バター、小麦粉 オリーブ油、スパゲッティ 上白糖	ニンニク、玉葱、人参、パセリ マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり、生姜 ルッコラジュース、人参ジュース	塩、酢、白ワイン、鶏ガラ ペイリーフパウダー 乾燥バジル、コショウ	843 kcal 30.3 g 31.8 g
4 月	虫歯予防カミカミメニュー 麦ご飯 アジのカレー揚げ 鉄骨サラダ 鶏肉と根菜の味噌汁	○	牛乳、アジ、ヒジキ、油揚げ 鶏肉、削り節、味噌、豆腐	精白米、押麦、小麦粉、でん粉 サラダ油、ゴマ油、三温糖 白煎りゴマ、里芋	大根、人参、きゅうり レンコン、ゴボウ、長葱	塩、酢、コショウ、カレー粉 みりん、醤油	842 kcal 33.3 g 30.3 g
5 火	スタミナ丼 ニラ玉スープ 冷凍ミカン	○	牛乳、豚肉、卵	精白米、サラダ油、上白糖 でん粉、白煎りゴマ	ニンニク、生姜、玉葱、干椎茸 エノキ茸、ピーマン、ニラ 赤ピーマン、人参、冷凍ミカン	塩、酒、コショウ、鶏ガラ オイスターソース、醤油	828 kcal 29.8 g 22.8 g
6 水	黒砂糖パン トマトグラタン キャベツスープ 河内晩柑（果物）	○	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン ミックスチーズ	黒砂糖パン、サラダ油 バター、小麦粉、マカロニ	ニンニク、生姜、人参、玉葱 ホールトマト、キャベツ トマトジュース、パセリ 河内晩柑	塩、コショウ、鶏ガラ 乾燥バジル、赤ワイン ペイリーフ、トマトピューレ ウスターソース、ケチャップ	800 kcal 31.6 g 29.5 g
7 木	冷やし肉味噌そば ポテトの和風サラダ メロン（赤肉）	○	牛乳、豚肉、大豆、味噌	中華麺、サラダ油、三温糖 でん粉、ジャガ芋、ゴマ油 白すりゴマ	ニンニク、生姜、筍・水煮 長葱、干椎茸、きゅうり 人参、メロン	塩、鶏ガラ、コショウ 甜麺醬、酒、豆板醬、醤油 オイスターソース、酢	793 kcal 31.0 g 26.2 g
8 金	入梅の日メニュー 梅ご飯 ツナ入り卵焼き モヤシのゴマ酢和え 冬瓜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、ちりめんジャコ、味噌 ツナ、卵、削り節、油揚げ	精白米、白煎りゴマ、サラダ油 三温糖、白すりゴマ	梅干、人参、玉葱、干椎茸 小松菜、モヤシ、冬瓜、長葱	塩、酒、醤油、酢	860 kcal 36.3 g 32.0 g
9 土	運動会応援メニュー ポークカレー コーンサラダ アップルゼリー 飲むヨーグルト	○	飲むヨーグルト、豚肉、粉寒天	精白米、サラダ油、ジャガ芋 小麦粉、上白糖	ニンニク、生姜、人参 キャベツ、きゅうり ホールコーン、玉葱 アップルジュース	コショウ、赤ワイン、鶏ガラ ペイリーフ、クミン、塩 カレー粉、オールスパイス ナツメグ、ガラムマサラ、酢 ウスターソース、ケチャップ	900 kcal 19.5 g 18.3 g
13 水	回鍋肉丼 バリバリサラダ ワカメスープ	○	牛乳、豚肉、味噌、ワカメ	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ワンタンの皮 白煎りゴマ	ニンニク、キャベツ、ピーマン 赤ピーマン、長葱、人参 きゅうり、玉葱、生姜	塩、甜麺醬、酒、コショウ 鶏ガラ、豆板醬、醤油、酢	863 kcal 26.9 g 28.1 g
14 木	白飯 けんちん汁 たら味噌マヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し	○	牛乳、マ女郎、味噌、削り節 油揚げ、だし昆布、豆腐	精白米、三温糖、サラダ油 ゴマ油、里芋	人参、モヤシ、小松菜、ゴボウ 大根、長葱	塩、コショウ、白ワイン マヨネーズ、洋辛子、醤油	760 kcal 30.4 g 25.3 g
15 金	チキンライス キャベツサラダ 白菜ベーコンスープ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン	精白米、バター、サラダ油	玉葱、人参、ピーマン、キャベツ マッシュルーム、ホールコーン きゅうり、生姜、白菜、パセリ	パプリカ、白ワイン、鶏ガラ 塩、コショウ、ケチャップ ペイリーフパウダー、酢 トマトピューレ	749 kcal 22.7 g 25.0 g
18 月	世界のメニュー（ロシア） 2色フランスパン（ガーリック&シュガー） ボルシチ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、大豆 プレーンヨーグルト	ソフトフランスパン マーガリン、グラニュー糖 サラダ油、ジャガ芋、粉糖	ニンニク、パセリ、人参 生姜、ホールトマト、玉葱 トマトジュース、キャベツ パイン缶、ミカン缶	赤ワイン、鶏ガラ、コショウ ペイリーフパウダー、塩 トマトピューレ、ケチャップ	767 kcal 28.5 g 30.6 g
19 火	白飯 かき玉汁 鶏肉の味噌焼き キャベツの中華ゴマサラダ	○	牛乳、鶏肉、味噌、だし昆布 削り節、卵	精白米、サラダ油、ゴマ油 白練りゴマ、でん粉	生姜、人参、キャベツ きゅうり、長葱	塩、酒、みりん、コショウ 醤油、酢	812 kcal 33.5 g 29.1 g
20 水	キムチチャーハン 拌三糸 豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚肉、卵、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖 春雨、ゴマ油	ピーマン、人参、長葱 キムチ（白菜）、きゅうり モヤシ、生姜、干椎茸	塩、酒、コショウ、洋辛子 鶏ガラ、醤油、酢	763 kcal 25.8 g 25.4 g
21 木	夏至の日メニュー 五目うどん タコ焼きポテト あじさいゼリー	○	牛乳、だし昆布、厚削り節 豚肉、タコ、卵、削り節 青海苔、粉寒天、カルピス	うどん、ジャガ芋、でん粉 小麦粉、サラダ油、三温糖 上白糖	人参、玉葱、干椎茸、長葱 小松菜、生姜（甘酢漬け） グレープジュース	塩、醤油、みりん ベーキングパウダー 中濃ソース、ケチャップ	868 kcal 25.7 g 32.8 g
22 金	食育の日メニュー（東京都） 白飯 ムロアジ餃子 モヤシの磯和え 大根と油揚げの江戸甘味噌汁	○	牛乳、ムロアジ・すりみ、味噌 刻み海苔、削り節、油揚げ	精白米、サラダ油、餃子の皮 ゴマ油	長葱、キャベツ、梅干、大葉 小松菜、人参、モヤシ、大根	塩、酒、醤油	864 kcal 26.9 g 33.0 g
25 月	かやくご飯 肉ジャガ 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳、だし昆布、油揚げ、豚肉 削り節、豆腐、味噌、ワカメ	精白米、三温糖、サラダ油 シラタキ、ジャガ芋、でん粉	人参、ゴボウ、干椎茸、玉葱 サヤインゲン、ナメコ、長葱	塩、酒、みりん、醤油	783 kcal 27.4 g 20.2 g
26 火	ハヤシライス パプリカサラダ メロン（青肉）	○	牛乳、豚肉	精白米、サラダ油、バター 小麦粉	ニンニク、生姜、玉葱、人参 マッシュルーム、赤ピーマン きゅうり、トマトジュース 黄ピーマン、キャベツ、メロン	塩、酢、赤ワイン、鶏ガラ コショウ、ケチャップ ウスターソース	854 kcal 26.0 g 24.1 g
27 水	白飯 吉野汁 サバの味噌煮 切干大根サラダ	○	牛乳、サバ、味噌、だし昆布 削り節、豆腐	精白米、三温糖、でん粉 ゴマ油、白煎りゴマ、里芋 サラダ油	生姜、切干大根、きゅうり 人参、モヤシ、大根、長葱	塩、酒、一味唐辛子、酢、醤油	857 kcal 29.5 g 31.5 g
28 木	あしたばパン 豆乳グラタン 冬瓜とコーンのスープ バレンシアオレンジ（果物）	○	牛乳、鶏肉、大豆、生クリーム 豆乳、ミックスチーズ、豚肉	あしたばパン、マカロニ サラダ油、バター、小麦粉 でん粉	玉葱、人参、冬瓜、生姜 ホールコーン、パセリ バレンシアオレンジ	白ワイン、コショウ、鶏ガラ ペイリーフパウダー、塩	823 kcal 34.1 g 32.1 g
29 金	照り焼き丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、鶏肉、刻み海苔、削り節 ワカメ、味噌	精白米、サラダ油、白煎りゴマ 三温糖、でん粉、ジャガ芋	生姜、長葱、きゅうり、人参 キャベツ、ゆかり、玉葱	塩、酒、みりん、醤油	797 kcal 30.8 g 22.1 g

<お知らせ>11日は運動会の振替休日、12日は運動会の予備日のため、給食はありません。

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。