



[令和元年度 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
3月	ドライカレー キャベツサラダ 河内晩柑(果物)	○	牛乳, 豚肉, 大豆	精白米, バター, サラダ油 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, ホールトマト キャベツ, きゅうり, 河内晩柑	塩, カレー粉, 赤ワイン コショウ, ウスターソース ケチャップ, 酢	812 kcal 25.3 g 21.7 g
4火	虫歯予防カミカミメニュー 麦ご飯 アジフライ 切干大根サラダ 根菜たっぷり味噌汁	○	牛乳, アジ, 卵, 鶏肉, 削り節 味噌, 豆腐, ワカメ	精白米, 押麦, 小麦粉, 生パン粉 乾燥パン粉, サラダ油, ゴマ油 三温糖, 白煎りゴマ, 里芋	切干大根, きゅうり, もやし レンコン, 人参, ゴボウ, 長葱	塩, コショウ, 酢, 醤油 一味唐辛子, 中濃ソース	875 kcal 34.5 g 30.5 g
5水	ナポリタン 白菜ベーコンスープ キャンディポテト	○	牛乳, ウインナー, ベーコン	サラダ油, スパゲッティ バター, 三温糖, サツマ芋	ニンニク, 玉葱, 人参 マッシュルーム, 生姜 ピーマン, 白菜, パセリ オレンジジュース	塩, コショウ, 鶏ガラ ペイリーフパウダー ウスターソース, ケチャップ オレンジジュース	874 kcal 23.4 g 32.0 g
6木	回鍋肉丼 拌三糸 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, 春雨, ゴマ油	ニンニク, キャベツ, ピーマン 赤ピーマン, 長葱, きゅうり 人参, モヤシ, 生姜, 干椎茸	塩, 甜麺醬, 酒, コショウ 洋辛子, 鶏ガラ, 豆板醤 醤油, 酢	814 kcal 27.6 g 24.0 g
7金	二色サンド(ジャム&チーズ) クリームシチュー ジャーマンポテト	○	牛乳, クリームチーズ, 鶏肉 大豆, 調理用牛乳, ベーコン	食パン, 黒砂糖食パン サラダ油, バター, 小麦粉 ジャガ芋	イチゴジャム, 玉葱, 人参 生姜, キャベツ, パセリ ピーマン	白ワイン, 鶏ガラ, コショウ 塩, ペイリーフパウダー	827 kcal 29.9 g 33.8 g
10月	味噌ラーメン 大根とキュウリのナムル メロン(赤肉)	○	牛乳, 豚肉, 味噌	中華麺, サラダ油, でん粉 白すりゴマ, ゴマ油, ラー油	ニンニク, 生姜, 長葱, 玉葱 白菜, モヤシ, ニラ, 干椎茸 ホールコーン, きゅうり 大根, 人参, メロン	塩, 鶏ガラ, みりん, 甜麺醬 コショウ, 醤油	774 kcal 27.7 g 24.2 g
11火	入梅の日メニュー 梅ゆかりご飯 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 あじさいゼリー	○	牛乳, ちりめんジャコ, 鶏肉 ツナ, 卵, 削り節, 油揚げ, 味噌 ワカメ, 粉寒天, カルピス	精白米, サラダ油, 三温糖 白すりゴマ, 上白糖	ゆかり, 梅干, 人参, 玉葱 干椎茸, モヤシ, キャベツ 冬瓜, 長葱, グレープジュース	塩, 酒, 醤油, 酢	868 kcal 36.6 g 25.3 g
12水	白飯 タラの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の煮しめ 吉野汁	○	牛乳, マダラ, 味噌, 削り節 油揚げ, だし昆布, 豆腐	精白米, 三温糖, 里芋, でん粉	人参, モヤシ, 小松菜, 大根 長葱	塩, コショウ, 白ワイン マヨネーズ, 洋辛子, 醤油	751 kcal 30.4 g 24.3 g
13木	照り焼き丼 キャベツの塩昆布和え 具沢山味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻み海苔, 塩昆布 削り節, 味噌, 豆腐	精白米, サラダ油, 白煎りゴマ 三温糖, でん粉, ゴマ油	生姜, 長葱, キャベツ, 人参 玉葱, シメジ, エノキ茸	塩, 酒, みりん, 醤油	810 kcal 31.8 g 24.5 g
14金	給食試食会♪ 揚げパン ポトフ コーンサラダ	○	牛乳, ウインナー	コッペパン, 上白糖, サラダ油 グラニュー糖, ジャガ芋	生姜, 人参, 玉葱, キャベツ ブロッコリー, きゅうり ホールコーン	塩, 酢, 鶏ガラ, 白ワイン ペイリーフパウダー コショウ	777 kcal 27.9 g 32.4 g
17月	三色丼 大根とキュウリのゆかり漬け 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳, 卵, 鶏肉, 削り節, 豆腐 味噌, ワカメ	精白米, サラダ油, 三温糖 ゴマ油	生姜, 小松菜, きゅうり モヤシ, 大根, 人参 ゆかり, ナメコ, 長葱	塩, 酒, 酢, 醤油	767 kcal 32.0 g 21.3 g
18火	焼きおにぎりのスープ茶漬け 鶏肉の味噌焼き キャベツの和風サラダ	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節 鶏肉, 味噌	精白米, でん粉, サラダ油 ゴマ油, 白すりゴマ	人参, 玉葱, エノキ茸, ミツバ 生姜, キャベツ, きゅうり	塩, 酒, みりん, コショウ 醤油, 薄口醤油, 酢	761 kcal 29.2 g 24.2 g
19水	丸パン 二種類コロッケ グリーンサラダ オニオンスープ	○	牛乳, 豚肉, ダイスチーズ 卵, ベーコン	丸パン, サラダ油, バター ジャガ芋, 小麦粉, 乾燥パン粉	玉葱, ホウレン草, キャベツ きゅうり, 生姜, 人参, パセリ	塩, コショウ, カレー粉 ペイリーフパウダー, 酢 鶏ガラ, 中濃ソース	843 kcal 26.9 g 38.9 g
20木	白飯 サバの味噌煮 白菜と油揚げのかりかりサラダ けんちん汁	○	牛乳, サバ, 味噌, だし昆布 削り節, 豆腐, 油揚げ	精白米, 三温糖, でん粉, 里芋 ゴマ油, 白煎りゴマ, サラダ油	生姜, 白菜, きゅうり, 人参 ゴボウ, 大根, 長葱	塩, 酒, 醤油, 酢	895 kcal 31.0 g 36.6 g
21金	夏至の日メニュー 五目うどん タコ焼きポテト トマトの練りゴマサラダ	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節 豚肉, タコ, 卵, 削り節, 青海苔	うどん, ジャガ芋, サラダ油 でん粉, 小麦粉, 三温糖 ゴマ油, 白練りゴマ	人参, 玉葱, 干椎茸, 長葱 小松菜, 甘酢生姜, トマト キャベツ, きゅうり	塩, みりん, コショウ, 醤油 ベーキングパウダー, 酢 中濃ソース, ケチャップ	836 kcal 28.6 g 33.4 g
24月	食育の日メニュー(東京都) 白飯 トビウオのさんが焼き モヤシの磯和え 大根と油揚げの江戸甘味噌汁	○	牛乳, トビウオ・すりみ, 卵 刻み海苔, 削り節, 油揚げ 味噌, ワカメ	精白米, でん粉, 三温糖 白煎りゴマ	生姜, 小葱, しそ葉, ニンニク 小松菜, 人参, モヤシ, 大根 長葱	塩, 酒, 醤油	789 kcal 35.3 g 24.6 g
25火	豚キムチ丼 ニラ玉スープ スイカ(小玉スイカ)	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 卵	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油, 白煎りゴマ	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, キムチ(白菜) 干椎茸, ニラ, スイカ	塩, 鶏ガラ, 酒, コショウ 醤油, オイスターソース	871 kcal 31.3 g 24.5 g
26水	あしたばパン 豆乳グラタン 冬瓜とコーンのスープ パレンシアオレンジ(果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 豆乳, 豚肉 生クリーム, ミックスチーズ	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 パレンシアオレンジ	塩, 白ワイン, コショウ ペイリーフパウダー 鶏ガラ	838 kcal 35.1 g 32.8 g
28金	ハヤシライス パブリカサラダ 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, キャベツ トマトジュース, 赤ピーマン 黄ピーマン, きゅうり, メロン	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ, 酢 コショウ, ケチャップ ウスターソース	856 kcal 26.1 g 24.1 g

<お知らせ>27日は期末テストのため、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。