



[令和3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

★はリクエストメニューです。

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火	スタミナ丼 ニラ玉スープ 冷凍みかん	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油, 上白糖 でん粉, 白煎りごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 菊水蒸 ピーマン, 赤ピーマン, 人参 干椎茸, なら, 冷凍みかん	塩, 酒, 醤油, こしょう オイスターソース, 鶏ガラ	835 kcal 29.9 g 22.8 g
2水	ジャージャー麺 大根とキュウリのナムル ★フルーツポンチ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌	中華麺, サラダ油, 上白糖 でん粉, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, 菊水蒸 干椎茸, 長葱, きゅうり, 大根 メロン, みかん缶, 黄桃缶 パイン缶	塩, こしょう, 鶏ガラ, 醤油 豆板醤, 甜麺醤, 酒 オイスターソース, ラー油 白ワイン, サイダー	838 kcal 28.7 g 26.2 g
3木	ツナピラフ 白菜ベーコンスープ ★バナナナンビア	○	牛乳, ツナ, ベーコン	精白米, バター, サラダ油 香巻きの皮, 粉糖	人参, 玉葱, マッシュルーム ホールコーン, 生姜, 白菜 パセリ, パナナ	塩, こしょう, 鶏ガラ ペイリーフ	854 kcal 23.5 g 29.2 g
4金	虫歯予防力ミカミメニュー 麦ご飯 アジフライ 切干大根のサラダ 根菜たっぷり味噌汁	○	牛乳, アジ, 鶏卵, 鶏肉, 味噌 豆腐	精白米, 押麦, サラダ油, 里芋 薄力粉, 生パン粉, 乾燥パン粉 三温糖, ごま油, 白煎りごま	切干大根, きゅうり, 人参 もやし, れんこん, ごぼう, 長葱	塩, こしょう, 中濃ソース 醤油, 酢, 一味唐辛子 だし削り節	836 kcal 33.9 g 27.1 g
	運動会応援メニュー ★ポークカレー コールスローサラダ アップルゼリー	○	ジョア, 豚肉, 粉寒天	精白米, サラダ油, じゃが芋 薄力粉, 上白糖	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 キャベツ, きゅうり ホールコーン アップルジュース	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ ペイリーフ, ケチャップ ウスターソース, カレー粉 ナツメグ, オールスパイス クミン, ガラムマサラ, 酢 こしょう	882 kcal 22.6 g 18.6 g
7月	運動会振替休日						
8火	運動会予備日 (給食なし)						
9水	黒砂糖パン トマトグラタン ジュリアンスープ 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 薄力粉, マカロニ	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 ホールトマト, トマトジュース キャベツ, パセリ, 河内晩柑	塩, こしょう, バジル粉 赤ワイン, トマトピューレ ケチャップ, ペイリーフ ウスターソース, 鶏ガラ	828 kcal 32.5 g 31.2 g
10木	白飯 吉野汁 タラの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し	○	牛乳, タラ, 味噌, 油揚げ, 豆腐	精白米, マヨネーズ, 三温糖 里芋, でん粉	人参, もやし, 小松菜, 大根 長葱	塩, こしょう, 白ワイン 洋辛子, だし削り節, 醤油 だし昆布	779 kcal 32.2 g 26.1 g
11金	入梅の日メニュー 梅ゆかりご飯 和風卵焼き 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, 鶏肉, 鶏卵, 油揚げ, 味噌 わかめ, 粉寒天, カルピス	精白米, サラダ油, 三温糖 白すりごま, 上白糖	ゆかり粉, 刻み梅, 長葱, 人参 きゅうり, もやし, 冬瓜 グレープジュース	塩, 酒, 醤油, 酢, だし削り節	809 kcal 31.8 g 25.4 g
	チャーハン モヤシと小松菜のナムル マラーカオ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 生クリーム	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油, 薄力粉, 黒煎りごま	人参, 干椎茸, 長葱, 小松菜 もやし	塩, 醤油, こしょう 酒, 酢, ラー油 ベーキングパウダー	885 kcal 27.8 g 31.8 g
15火	白飯 けんちん汁 鶏肉の味噌焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, 油揚げ, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 白煎りごま, ごま油, 里芋	生姜, 白菜, きゅうり, 人参 ごぼう, 大根, 長葱	塩, 醤油, 酒, みりん, 酢 だし昆布, だし削り節	848 kcal 34.2 g 31.5 g
16水	三色丼 キャベツの和風サラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, わかめ, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油, 白すりごま, じゃが芋	生姜, 小松菜, もやし, 人参 キャベツ, きゅうり, 玉葱	塩, 酢, 酒, 醤油, こしょう だし削り節	845 kcal 30.6 g 26.5 g
17木	ピザトースト コーンクリームスープ ポテトのフレンチサラダ	○	牛乳, ウインナー, 鶏肉, 大豆 ミックスチーズ, 調理用牛乳	食パン, サラダ油, 薄力粉 じゃが芋	ホールトマト, にんにく, 玉葱 マッシュルーム, ピーマン 人参, 生姜, ホールコーン クリームコーン, ホウレン草 きゅうり	塩, こしょう, バジル粉 白ワイン, 鶏ガラ, 酢 ペイリーフ	842 kcal 32.5 g 36.6 g
18金	食育メニュー (東京都の食材) 白飯 モヤシの磯和え ムロアジのメンチカツ 大根と油揚げの江戸甘味噌汁	○	牛乳, ムロアジ, 刻みのり 鶏卵, 油揚げ, 江戸甘味噌 味噌, わかめ	精白米, 生パン粉, 薄力粉 サラダ油	玉葱, にんにく, 生姜, 人参 小松菜, もやし, 大根, 長葱	塩, ケチャップ, こしょう 中濃ソース, だし削り節 醤油	866 kcal 36.0 g 26.6 g
	夏祭の日メニュー 五目うどん タコ焼きポテト キャベツのゴマ味噌和え	○	牛乳, 豚肉, タコ, 鶏卵, 削り節 青のり, 味噌	うどん, じゃが芋, サラダ油 でん粉, 薄力粉, 三温糖 白すりごま	人参, 玉葱, 干椎茸, 小松菜 長葱, 甘酢生姜, キャベツ きゅうり	塩, みりん, 醤油 だし昆布, だし削り節 ベーキングパウダー ケチャップ, 中濃ソース	792 kcal 28.5 g 29.4 g
22火	かやくご飯 冬瓜の挽き肉あんかけ 白菜と油揚げの味噌汁 抹茶ミルクゼリー	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, わかめ 味噌, 粉寒天, 調理用牛乳 加糖練乳	精白米, サラダ油, 白滝, 三温糖 でん粉, 上白糖	人参, 干椎茸, さやいんげん ごぼう, 冬瓜, 白菜	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節, みりん, 抹茶	762 kcal 25.4 g 20.3 g
23水	あしたばパン 豆乳グラタン キャベツスープ バレンシアオレンジ	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 生クリーム 豆乳, ミックスチーズ ベーコン	あしたばパン, マカロニ サラダ油, バター, 薄力粉	玉葱, 人参, ホウレン草 キャベツ, パセリ, 生姜 バレンシアオレンジ	塩, こしょう, ペイリーフ 白ワイン, 鶏ガラ	798 kcal 33.8 g 33.8 g
24木	豚キムチ丼 パンサンスープ ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 緑豆春雨 白煎りごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, キムチ(白菜), 長葱 えのき, きゅうり, もやし	塩, 醤油, 鶏ガラ, こしょう 酒, オイスターソース, 酢 洋辛子	812 kcal 26.7 g 23.2 g
25金	白飯 具沢山味噌汁 ★サバとシシャモの唐揚げ キャベツの中華ゴマサラダ	○	牛乳, サバ, シシャモ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 ごま油, 白練りごま, じゃが芋	生姜, 人参, キャベツ, きゅうり 玉葱, しめじ, 小松菜, 長葱	塩, 醤油, 酒, 酢, こしょう だし削り節	858 kcal 32.6 g 30.7 g
28月	期末テスト1日目 (給食なし)						
29火	期末テスト2日目 (給食なし)						
30水	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 薄力粉	にんにく, 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 こしょう, ケチャップ ウスターソース, 酢	868 kcal 26.2 g 24.0 g

※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。