



# [ 令和4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<br>血や肉になる                         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | その他   | 1食分<br>たんぱく質       |
|-----|---|----|--|--|--|---|--------------------|
| 1水  | ナポリタン<br>ベーコンポテト<br>フルーツポンチ                                     | ○  | 牛乳、ウインナー、鶏肉<br>ミックスチーズ                 | スパゲティ、オリーブ油<br>バター、じゃが芋、油、上白糖                        | にんにく、玉葱、人参、ピーマン<br>マッシュルーム、メロン<br>みかん缶、黄桃缶、パイナップル                | 塩、こしょう、ケチャップ<br>ウスターソース、白ワイン<br>サイダー  | 752 kcal<br>26.1 g |
| 2木  | ツナピラフ<br>キャベツスープ<br>バナナナンピャ                                     | ○  | 牛乳、ツナ、ベーコン                             | 精白米、バター、サラダ油<br>春巻きの皮、粉糖                             | 人参、玉葱、マッシュルーム<br>ホールコーン、生姜、キャベツ<br>パセリ、バナナ                       | 塩、こしょう、鶏がら<br>ベイリーフ   | 819 kcal<br>23.3 g |
| 3金  | 虫歯予防カミカミメニュー<br>まご飯 アジフライ<br>切干大根のサラダ<br>根菜たっぷり味噌汁              | ○  | 牛乳、アジ、鶏卵、味噌、豆腐                         | 精白米、押麦、サラダ油<br>薄力粉、生パン粉、乾燥パン粉<br>三温糖、ごま油、白煎りごま<br>里芋 | 切干大根、きゅうり、人参<br>もやし、大根、れんこん<br>ごぼう、長葱                            | 塩、こしょう、中濃ソース<br>醤油、酢、一味唐辛子<br>だし削り節   | 800 kcal<br>32.8 g |
| 4土  | 運動会応援メニュー<br>ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>アップルゼリー                     | ○  | ジョア(プレーン味)、豚肉<br>粉寒天                   | 精白米、サラダ油、じゃが芋<br>薄力粉、上白糖                             | にんにく、生姜、人参、玉葱<br>キャベツ、きゅうり<br>ホールコーン<br>りんごジュース                  | 塩、こしょう、赤ワイン、豚骨<br>ベイリーフ、ケチャップ<br>ウスターソース、カレー粉<br>クミン、オールドパイス<br>ナツメグ、ガラムマサラ、酢 | 832 kcal<br>19.4 g |
| 6月  | 運動会振替休日   |    |  |  |  |   |                    |
| 7火  | 運動会予備日(給食なし)  |    |  |  |  |   |                    |
| 8水  | 入梅メニュー<br>梅ゆかりご飯 和風卵焼き<br>キャベツのゴマ酢和え<br>冬瓜と油揚げの味噌汁<br>あじさいゼリー   | ○  | 牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、味噌<br>粉寒天、カルピス            | 精白米、サラダ油、三温糖<br>白すりごま、上白糖                            | 刻み梅、長葱、きゅうり<br>人参、キャベツ、冬瓜<br>ぶどうジュース                             | 塩、ゆかり粉、酒、醤油、酢<br>だし削り節  | 798 kcal<br>31.8 g |
| 9木  | 白飯 かき玉汁<br>鶏肉の味噌焼き<br>白菜と油揚げのかりかりサラダ                            | ○  | 牛乳、鶏肉、味噌、油揚げ、鶏卵                        | 精白米、サラダ油、三温糖<br>白煎りごま、でん粉                            | 生姜、白菜、きゅうり、人参<br>えのき、長葱  | 塩、醤油、酒、みりん、酢<br>だし昆布、だし削り節  | 808 kcal<br>36.0 g |
| 10金 | 給食試食会<br>ジャージャー麺<br>モヤシと小松菜のナムル<br>ワカメスープ                       | ○  | 牛乳、豚肉、大豆、味噌、わかめ                        | 中華麺、サラダ油、上白糖<br>でん粉、ごま油、白煎りごま                        | にんにく、生姜、人参、菊水煮<br>干椎茸、長葱、小松菜、もやし                                 | 塩、こしょう、酒、鶏がら<br>豆板醤、甜麺醤、醤油<br>オイスターソース、ラー油                                    | 723 kcal<br>31.1 g |
| 13月 | 豚肉の生姜炒め丼<br>キャベツと胡瓜のゆかり漬け<br>豆腐と油揚げの味噌汁                         | ○  | 牛乳、豚肉、味噌、豆腐、油揚げ                        | 精白米、サラダ油、でん粉   | 生姜、玉葱、小葱、きゅうり<br>キャベツ、人参、長葱                                      | 塩、酒、オイスターソース<br>醤油、ゆかり粉、だし削り節   | 823 kcal<br>36.5 g |
| 14火 | 鮭チャーハン<br>パンサンスー<br>開口笑(中華風ドーナツ)                                | ○  | 牛乳、サケ、鶏卵、きな粉                           | 精白米、サラダ油、ごま油、春雨<br>薄力粉、三温糖、白煎りごま                     | 人参、ピーマン、長葱、もやし<br>きゅうり   | 塩、酒、こしょう<br>醤油、酢、洋辛子<br>ベーキングパウダー   | 801 kcal<br>29.9 g |
| 15水 | 黒砂糖パン<br>トマトグラタン<br>白菜ベーコンスープ<br>河内晩柑(果物)                       | ○  | 牛乳、豚肉、ベーコン<br>ミックスチーズ                  | 黒砂糖パン、サラダ油、バター<br>薄力粉、マカロニ                           | にんにく、生姜、人参、玉葱<br>ホールトマト、トマトジュース<br>白菜、パセリ、河内晩柑                   | 塩、こしょう、ケチャップ<br>赤ワイン、トマトピューレ<br>ウスターソース<br>鶏がら、ベイリーフ                          | 753 kcal<br>30.9 g |
| 16木 | 食育メニュー(東京都の食材)<br>白飯 ムロアジのメンチカツ<br>小松菜とモヤシのお浸し<br>大根と油揚げの江戸旨味噌汁 | ○  | 牛乳、ムロアジ、鶏卵、わかめ<br>油揚げ、味噌、江戸旨味噌<br>刻みのり | 精白米、生パン粉、薄力粉<br>乾燥パン粉、サラダ油                           | 玉葱、にんにく、生姜、小松菜<br>人参、もやし、大根、長葱                                   | 塩、ケチャップ、こしょう<br>中濃ソース、醤油<br>だし削り節   | 812 kcal<br>35.8 g |
| 17金 | 世界の料理(タイ)<br>ガパオライス(目玉焼きのせ)<br>キャベツサラダ<br>ビーフンスープ               | ○  | 牛乳、鶏肉、大豆、鶏卵                            | 精白米、サラダ油、三温糖<br>でん粉、ビーフン                             | 生姜、玉葱、人参、ピーマン<br>赤パプリカ、黄パプリカ<br>キャベツ、きゅうり、干椎茸<br>菊水煮、長葱          | 塩、酒、オイスターソース<br>醤油、こしょう、バジル粉<br>カレー粉、酢、鶏がら                                    | 799 kcal<br>32.6 g |
| 20月 | 豚キムチ丼<br>大根とキュウリのナムル<br>卵とワカメのスープ                               | ○  | 牛乳、豚肉、味噌、鶏卵、わかめ                        | 精白米、サラダ油、三温糖<br>でん粉、ごま油、白煎りごま                        | にんにく、生姜、玉葱、人参<br>ピーマン、キムチ(白菜)<br>えのき、きゅうり、大根、長葱                  | 塩、醤油、鶏がら、こしょう<br>酒、オイスターソース<br>ラー油  | 780 kcal<br>29.7 g |
| 21火 | 夏至メニュー<br>五目うどん<br>タコ焼きポテト<br>モヤシのゴマ味噌和え                        | ○  | 牛乳、豚肉、タコ、鶏卵、削り節<br>青のり、味噌              | うどん、じゃが芋、サラダ油<br>でん粉、薄力粉、三温糖<br>白すりごま                | 人参、玉葱、干椎茸、長葱<br>小松菜、生姜(甘酢漬)<br>キャベツ、もやし                          | 塩、だし昆布、だし削り節<br>醤油、ベーキングパウダー<br>醤油、中濃ソース<br>ケチャップ                             | 738 kcal<br>29.3 g |
| 22水 | かやくご飯 冬瓜のそぼろ煮<br>キャベツと油揚げの味噌汁<br>抹茶ミルクゼリー                       | ○  | 牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌<br>粉寒天、調理用牛乳、加糖練乳         | 精白米、サラダ油、こんにやく<br>三温糖、でん粉、上白糖                        | 人参、ごぼう、干椎茸<br>さやいんげん、キャベツ<br>冬瓜、長葱                               | 塩、酒、醤油、だし昆布<br>だし削り節、みりん、抹茶   | 734 kcal<br>25.8 g |
| 23木 | ビスキュイパン<br>コーンクリームスープ<br>ポテトのフレンチサラダ                            | ○  | 牛乳、鶏卵、鶏肉、大豆<br>調理用牛乳                   | 丸パン、バター、上白糖<br>薄力粉、サラダ油、じゃが芋                         | 人参、玉葱、生姜、ホールコーン<br>クリームコーン、ほうれん草<br>きゅうり                         | 塩、パニラエッセンス<br>B.P、鶏がら、ベイリーフ<br>白ワイン、こしょう、酢                                    | 837 kcal<br>28.1 g |
| 24金 | 白飯 具沢山味噌汁<br>サバとシヤモの唐揚げ<br>キャベツの中華ゴマサラダ                         | ○  | 牛乳、サバ、シヤモ、味噌                           | 精白米、サラダ油、でん粉<br>ごま油、白練りごま、じゃが芋                       | 生姜、キャベツ、きゅうり<br>人参、玉葱、えのき、しめじ<br>長葱                              | 塩、醤油、酒、酢、こしょう<br>だし削り節  | 809 kcal<br>32.7 g |
| 27月 | ワカメご飯 鶏肉の香味焼き<br>モヤシの和風サラダ<br>ジャガ芋と玉葱の味噌汁                       | ○  | 牛乳、わかめごはんの素<br>鶏肉、味噌                   | 精白米、白煎りごま、サラダ油<br>ごま油、白すりごま、じゃが芋                     | 長葱、生姜、にんにく、人参<br>きゅうり、もやし、玉葱                                     | 塩、醤油、みりん、酒、酢<br>こしょう、だし削り節  | 749 kcal<br>31.3 g |
| 28火 | 白飯 吉野汁<br>ホキの味噌マヨネーズ焼き<br>小松菜の煮浸し                               | ○  | 牛乳、ホキ、味噌、油揚げ、豆腐                        | 精白米、マヨネーズ、三温糖<br>里芋、でん粉                              | 人参、もやし、小松菜、大根<br>長葱  | 塩、こしょう、白ワイン<br>洋辛子、だし削り節、醤油<br>だし昆布   | 758 kcal<br>32.8 g |
| 29水 | あしたばパン 豆乳グラタン<br>ジュリアンスープ<br>バレンシアオレンジ                          | ○  | 牛乳、鶏肉、大豆、豆乳<br>生クリーム、ベーコン<br>ミックスチーズ   | あしたばパン、マカロニ<br>サラダ油、バター、薄力粉                          | 玉葱、人参、ほうれん草、生姜<br>キャベツ、パセリ<br>バレンシアオレンジ                          | 塩、こしょう、ベイリーフ<br>白ワイン、鶏がら  | 753 kcal<br>33.5 g |
| 30木 | ハヤシライス<br>パプリカサラダ<br>メロン(赤肉)                                    | ○  | 牛乳、鶏肉                                  | 精白米、サラダ油、バター<br>薄力粉                                  | にんにく、生姜、玉葱、人参<br>マッシュルーム、きゅうり<br>トマトジュース、赤パプリカ<br>黄パプリカ、キャベツ、メロン | 塩、赤ワイン、鶏がら<br>こしょう、ケチャップ<br>ウスターソース、酢   | 824 kcal<br>26.5 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。