



[令和5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
1木	ワカメご飯 鶏肉の香味焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ ワカメごはんの素、鶏肉 油揚げ、豆腐	精白米、白煎りごま、サラダ油 三温糖	長葱、生姜、にんにく、白菜 きゅうり、人参、えのき	塩、醤油、みりん、酒、酢 だし昆布、だし削り節	782 kcal 36.1 g
2金	虫歯予防カミカミメニュー まご飯 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、味噌、豆腐	精白米、押麦、サラダ油 薄力粉、生パン粉、乾燥パン粉 三温糖、ごま油、白煎りごま 里芋	切干大根、きゅうり、人参 もやし、大根、れんこん ごぼう、長葱	塩、こしょう、中濃ソース 醤油、酢、だし削り節	799 kcal 32.5 g
5月	ビスキュイパン ポトフ キャベツのバジルサラダ	○	牛乳、鶏卵、ウインナー	丸パン、バター、上白糖 薄力粉、じゃが芋、サラダ油	生姜、人参、玉葱、キャベツ ブロッコリー、きゅうり	塩、ベーキングパウダー バニラエッセンス、鶏がら 白ワイン、こしょう ペイリーフ粉、酢、バジル粉	753 kcal 24.3 g
6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	にんにく、生姜、玉葱、ゆず葉 ピーマン、赤ピーマン、人参 干椎茸、にら、冷凍みかん	塩、酒、醤油、こしょう オイスターソース、鶏がら	764 kcal 27.6 g
7水	ツナピラフ ベークドポテト フルーツポンチ	○	牛乳、ツナ、ベーコン ミックスチーズ	精白米、バター、サラダ油 じゃが芋、上白糖	人参、玉葱、マッシュルーム ホールコーン、メロン みかん缶、黄桃缶、パイナップル	塩、こしょう、白ワイン サイダー	828 kcal 25.5 g
8木	ジャージャー麺 モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中巻スープ	○	牛乳、豚肉、大豆、味噌、豆腐	中華麺、上白糖、でん粉、ごま油 サラダ油	にんにく、生姜、人参、ゆず葉 長葱、小松菜、もやし、干椎茸	塩、こしょう、鶏がら、豆板醤 甜麺醤、酒、醤油、ラー油 オイスターソース	741 kcal 33.4 g
9金	♪商店街コラボメニュー♪ 白飯 具沢山味噌汁 芝の浦特製 若鶏の唐揚げ 白菜のポン酢和え	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、削り節、味噌	精白米、サラダ油、でん粉	生姜、にんにく、小松菜、人参 白菜、柚子果汁、キャベツ 玉葱、しめじ、えのき、長葱	塩、醤油、酒、みりん、酢 だし削り節	744 kcal 26.5 g
10土	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（ブレン味）、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、りんごジュース	塩、赤ワイン、ペイリーフ粉 ウスターソース、クミン ケチャップ、カレー粉、豚骨 ナツメグ、オールスパイス ガラムマサラ、酢、こしょう	833 kcal 19.5 g
12日	運動会振替休日						
13火	運動会予備日（給食なし）						
14水	入梅メニュー 梅ゆかりご飯 和風卵焼き キャベツのゴマ酢和え 冬瓜と油揚げの味噌汁 あじさいゼリー	○	牛乳、ちりめんじゃこ、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	刻み梅、長葱、きゅうり キャベツ、冬瓜、人参 グレープジュース	塩、ゆかり粉、酒、醤油、酢 だし削り節	810 kcal 34.3 g
15木	チキンライス チーズサラダ 白菜ベーコンスープ	○	牛乳、鶏肉、ダ이스チーズ ベーコン	精白米、バター、サラダ油	玉葱、人参、マッシュルーム ホールコーン、キャベツ きゅうり、生姜、白菜、パセリ	塩、パプリカ粉、白ワイン こしょう、トマトピューレ ケチャップ、酢、鶏がら ペイリーフ粉	738 kcal 25.2 g
16金	食育メニュー（東京都産の食材） 白飯 ムロアジのメンチカツ モヤシの磯和え 豆腐とナメコの江戸甘味噌汁	○	牛乳、ムロアジ、鶏肉、刻みのり 豆腐、味噌、江戸甘味噌、わかめ	精白米、生パン粉、薄力粉 乾燥パン粉、サラダ油	玉葱、にんにく、生姜、小松菜 人参、もやし、なめこ、長葱	塩、ケチャップ、こしょう 中濃ソース、だし削り節 醤油	796 kcal 36.2 g
19月	豚キムチ丼 大根とキュウリのナムル 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、白煎りごま	にんにく、生姜、玉葱、人参 ピーマン、キムチ（白菜） きゅうり、大根、長葱	塩、醤油、鶏がら、酒 こしょう、ラー油 オイスターソース	739 kcal 26.0 g
20火	かやくご飯 冬瓜のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌汁 抹茶ミルクゼリー	○	牛乳、油揚げ、鶏肉、味噌 粉寒天、調理用牛乳、加糖練乳	精白米、サラダ油、こんにゃく 三温糖、でん粉、上白糖	人参、ごぼう、干椎茸、冬瓜 キャベツ、長葱	塩、酒、醤油、だし昆布 だし削り節、みりん、抹茶	734 kcal 25.5 g
21水	夏至メニュー 五目うどん タコ焼きポテト モヤシのゴマ味噌和え	○	牛乳、豚肉、タコ、鶏卵、削り節 青海苔、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、長葱 小松菜、生姜甘酢漬、キャベツ もやし	塩、だし昆布、だし削り節 みりん、醤油 ベーキングパウダー 中濃ソース、ケチャップ	739 kcal 29.6 g
22木	白飯 吉野汁 ホキの味噌マヨネーズ焼き 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 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	754 kcal 32.5 g
23金	ナンピザ コーンクリームスープ ポテトのフレンチサラダ 河内晩柑（果物）	○	牛乳、ミックスチーズ ウインナー、鶏肉、調理用牛乳 大豆	ナン、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、パセリ きゅうり、河内晩柑	塩、こしょう、バジル粉 白ワイン、ペイリーフ粉 鶏がら、酢	790 kcal 33.3 g
26月	鮭チャーハン 春雨の中巻サラダ 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、白煎りごま 緑豆春雨、ごま油、薄力粉 三温糖	人参、ピーマン、長葱 キャベツ、きゅうり	塩、酒、こしょう、醤油、酢 ラー油、ベーキングパウダー	825 kcal 31.8 g
27火	豚肉の生姜炒め丼 モヤシの和風サラダ 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌	精白米、サラダ油、でん粉 ごま油、白すりごま	生姜、玉葱、小葱、キャベツ 人参、もやし、大根、長葱	塩、酒、オイスターソース 醤油、酢、こしょう だし削り節	849 kcal 35.5 g
28水	あしたばパン 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、ほうれん草、生姜 キャベツ、パセリ バレンシアオレンジ	塩、こしょう、ペイリーフ粉 白ワイン、鶏がら	789 kcal 35.6 g
29木	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 薄力粉	にんにく、生姜、玉葱、人参 マッシュルーム、トマトジュース 赤・黄ピーマン、キャベツ きゅうり、メロン	塩、赤ワイン、鶏がら こしょう、ケチャップ ウスターソース、酢	836 kcal 26.3 g
30金	白飯 かき玉汁 サバのカレー揚げ キャベツの中巻ゴマサラダ	○	牛乳、サバ、鶏卵	精白米、サラダ油、薄力粉 でん粉、ごま油、白煎りごま	人参、キャベツ、きゅうり、長葱	塩、こしょう、カレー粉、酢 醤油、だし昆布、だし削り節	786 kcal 33.4 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。