

6月の献立予定表

令和5年度 杉並区立萩窪中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳 たんぱく質	備考
1 木	麦ごはん		米、押し麦		742 kcal	今月のコロッケは北海道産のコーンが入ったコーンコロッケです。
	コーンコロッケ	豚挽き肉、大豆	油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ、コーン(缶)	26.3 g	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	2.9 g	
	えのき入り野菜スープ			セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、小松菜		
2 金	長崎ちゃんぽん	豚骨、とり骨、豚肉、かまぼこ、★いか、★むきえび、★あさり、牛乳	蒸し中華めん、ラード	にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、玉葱	705 kcal	郷土料理を知ろう ～長崎県～
	浦上そばろ	豚肉、さつま揚げ	油、つきこんにやく、さとう	にんじん、ごぼう、もやし	31.0 g	
	手作りカステラ	★たまご、牛乳	さとう、はちみつ、強力粉、小麦粉		3.6 g	
5 月	梅じゃこごはん	ちりめんじゃこ	米、米粒麦、ごま	うめ(梅干し)	722 kcal	すりごま、いりごま、練りごまの3種類のごまが入ったお味噌汁です。
	竹輪の磯部揚げ	焼ちくわ、あおのり	小麦粉、油		29.8 g	
	コーン入りサラダ		さとう、ごま油	コーン(缶)、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり	3.5 g	
	豚肉と野菜のごま香る味噌汁	昆布、さば節、豚肉、みそ	油、白すりごま、白炒りごま、白練りごま	にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ		
6 火	麦ごはん		米、押し麦		838 kcal	からいもねったぼは鹿児島県の郷土菓子です。
	いかと大豆の甘辛揚げ	★いか、大豆	でんぶん、油、さとう	しょうが、ごぼう	33.6 g	
	冬瓜スープ	とり肉、油揚げ、かまぼこ、とうふ、さば節	でんぶん	たまねぎ、とうがん、にんじん、万能ねぎ	2.5 g	
7 水	かしわめし(福岡県)	とり肉	米、米粒麦、つきこんにやく、さとう	ごぼう、乾しいたけ、にんじん	753 kcal	郷土料理を知ろう ～福岡県・佐賀県～
	いかシューマイ(佐賀県)	はんぺん、★いか	油、さとう、ごま油、でんぶん、わたんどの皮	たまねぎ、しょうが	35.7 g	
	炒り焼き(佐賀県)	煮干し、とり肉、とうふ	油、こんにやく、じゃが芋、砂糖、すりごま、練りごま	ごぼう、にんじん、乾しいたけ、もやし、万能ねぎ	2.8 g	
	デコボン			デコボン		
8 木	新生姜ごはん	油揚げ、ちりめんじゃこ	米、米粒麦	新しょうが	761 kcal	新生姜は本来の旬は秋ですが、この時期にピッタリのさわやかな味わいです。
	シシャモのフライ	ししやも	小麦粉、生パン粉、パン粉、油		30.9 g	
	シャキシャキあえ		さとう、ごま油	切干大根、もやし、小松菜、人参、きゅうり、コーン(缶)	3.2 g	
	昆布だしのけんちん汁	出し昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにやく、じゃがいも	乾しいたけ、生姜、大根、人参、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、小松菜		
9 金	ウィンナーロールパン	★たまご、牛乳、カノウツネ	強力粉、さとう、バター		736 kcal	生地から手作りのウィンナーロールパンです。
	スパゲティサラダ	ポークハム	スパゲティ、油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	27.5 g	
	カレーシチュー	豚肉、豚骨、とり骨	油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな	2.8 g	
12 月	とうきびめし	昆布	米、米粒麦	とうもろこし	756 kcal	郷土料理を知ろう ～宮崎県～
	飴肥天(おびてん)	とびうお、豆腐、みそ	黒砂糖、でんぶん、油	しょうが	28.8 g	
	ざぶ汁	昆布、煮干し、とうふ、油揚げ、かまぼこ	油、じゃがいも	ごぼう、人参、乾しいたけ、大根、長ねぎ、小松菜	2.4 g	
	フルーツポンチ		さとう	みかん(缶)、パイナップル(缶)、★もも(缶)		
13 火	ターメリックライス、ナン		米、押し麦、強力粉、薄力粉、はちみつ、油		755 kcal	試験前は、スパイスでやる気も食欲もアップ!
	キーマカレー	ヨーグルト、豚骨、豚肉、大豆	油、バター、じゃがいも	たまねぎ、トマト(缶)、セロリ、にんにく、しょうが、にんじん	25.3 g	
	カラフルピクルス		さとう	大根、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン	2.3 g	
19 月	高菜ごはん	油揚げ	米、米粒麦、ごま油、さとう、白炒りごま	高菜漬け	784 kcal	郷土料理を知ろう ～熊本県～
	太平燕(タイピーエン)	とり骨、豚肉、かまぼこ、★えび、★うずら卵	ラード、春雨、ごま油、小麦粉、でんぶん、油	生姜、玉葱、人参、木豆、キャベツ、長ねぎ、小松菜	24.9 g	
	いきなり団子	あずき	さとう、さつまいも、小麦粉、白玉粉		2.4 g	
20 火	スパイシートマトライス	豚挽き肉	米、米粒麦、オリーブ油、油、さとう、コーンスターチ	にんにく、玉葱、人参、トマト、トマト(缶)、マッシュルーム(缶)	745 kcal	旬の食材を味わおう ～グリーンアスパラ～
	チーズオムレツ	★たまご、とり肉、チーズ	油、さとう		31.2 g	
	グリーンアスパラ入りサラダ		油	アスパラガス、キャベツ、ホールコーン(缶)	2.4 g	
21 水	味噌ラーメン	みそ、ハチみそ、とり骨、豚骨、豚肉	中華めん、油、練りごま、すりごま、さとう、ごま油、炒りごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、筍、木豆、キャベツ、もやし、長ねぎ、ニラ	749 kcal	がねは九州南部の郷土料理です。がねが入った駅弁が九州駅弁グランプリで3連覇を果たしたこともあります。
	がね	豆腐、★たまご	さつまいも、小麦粉、さとう、油	にんじん、ごぼう、しょうが	29.0 g	
	すいか			★すいか	3.1 g	
22 木	麦ごはん		米、押し麦		705 kcal	おろしサラダのドレッシングは、大根と玉ねぎのすりおろしを使います。
	ほきの辛子味噌焼き	ホキ、みそ	ごま油、さとう、炒りごま、でんぶん	にんにく、ながねぎ	34.7 g	
	茹で豚のおろしサラダ	豚肉	さとう、油	長ねぎ、生姜、もやし、きゅうり、人参、大根、玉葱	2.7 g	
	かきたま汁	昆布、かつお節、★たまご	でんぶん	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ		
23 金	ブルコギ丼	豚肉	米、押し麦、油、さとう、でんぶん、白すりごま	にんにく、長ねぎ、玉葱、木豆、大豆、もやし、筍、人参、ニラ	720 kcal	コチュジャンが効いた甘辛味とさっぱりしたスープの組み合わせです。
	豆腐と青菜のスープ	とり骨、とうふ、とり肉		筍、白菜、小松菜、えのきたけ、長ねぎ	29.7 g	
	冷凍みかん			冷凍みかん	2.7 g	
26 月	バターライス		米、米粒麦、バター	たまねぎ	757 kcal	ほきという魚にピザの具を乗せて焼きます。
	ほきのピザ焼き	ホキ、ハム、チーズ	油	にんにく、玉葱、人参、エリンギ、ピーマン	34.5 g	
	カレー風味のパスタスープ	ベーコン、とり骨	油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ	3.0 g	
	メロン			★メロン		
27 火	青菜ごはん		米、米粒麦、油、ごま油、白炒りごま	こまつな	763 kcal	郷土料理を知ろう ～大分県～
	とり天	とり肉、★たまご	小麦粉、油	にんにく、しょうが	29.0 g	
	だんご汁	煮干し、とり肉、みそ	うどん	大根、人参、ごぼう、乾しいたけ、長ねぎ、小松菜	2.7 g	
	かぼすゼリー	アガー	さとう、はちみつ	かぼす(果汁、生)		
28 水	ガーリックフランス		バター、オリーブ油	にんにく	757 kcal	旬の食材を味わおう ～トマト～
	フィッシュ&チップス	メルルーサ、★たまご、牛乳	小麦粉、油、じゃがいも		31.8 g	
	トマトと卵のスープ	とり骨、とり肉、★たまご	でんぶん	セロリ、たまねぎ、キャベツ、トマト、こまつな	3.0 g	
29 木	麦ごはん		米、押し麦		758 kcal	旬の食材を味わおう ～鎌～
	鱈(あじ)フライ	あじ	小麦粉、パン粉、油		31.2 g	
	切干ときゅうりのごま酢あえ		白炒りごま、さとう	切干大根、にんじん、きゅうり	3.2 g	
30 金	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	さば節、油揚げ、乾燥わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		行事食を知ろう ～夏越の祓(なごしのほらえ)～
	他人丼	豚肉、さば節、★たまご	米、米粒麦、油、しらすたき、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、紅しょうが	807 kcal	
	ひんやり煮びたし	かつお節、油揚げ		もやし、にんじん、こまつな	30.0 g	
	水無月	あずき	小麦粉、上新粉、さとう		3.1 g	

献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。