



# [ 6月のこんだて表 ]



令和8年度

杉並区立富士見丘中学校

日	献立名	牛乳	赤の食品群 からだをつくる	黄の食品群 熱や力のもとになる	緑の食品群 からだの調子を整える	栄養価	
						エネルギー	たんぱく質
1月	麦ごはん 塩麹ハンバーグ じゃが芋とわかめのみそ汁 野菜のからししょうゆ和え	○	牛乳,豚挽き肉,とり挽き肉 豆腐,油揚げ,わかめ,みそ	米,麦,パン粉,じゃがいも さとう,片栗粉	にんじん,たまねぎ,だいこん えのきたけ,こまつな,もやし	721 Kcal	34.9 g
2火	スパゲティミートソース マゼドアンサラダ 小松菜ロックケーキ	○	豚挽き肉,大豆,牛乳 おから,たまご 調理用牛乳	スパゲティ,油,じゃがいも 小麦粉,バター,さとう	にんにく,しょうが,セロリー にんじん,たまねぎ,ホールトマト きゅうり,ホールコーン こまつな	801 Kcal	30.8 g
3水	チンジャオロース丼 中華スープ あじさいゼリー	○	豚肩肉(せん切り) 高野豆腐,牛乳,とうふ 粉寒天,乳酸菌飲料	米,麦,油,片栗粉 さとう,ごま油,はるさめ	ピーマン,にんにく,しょうが たまねぎ,だけ,エリンギ にんじん,木茸,こまつな,なごねぎ しょうが,グレープジュース	769 Kcal	27.1 g
4木	麦ごはん・かみかみふりかけ イカと大豆の甘辛揚げ けんちん汁 野菜の甘しょうゆ和え	○	牛乳,ちりめんじゃこ かつお節,塩昆布,いか 大豆,油揚げ,とうふ	米,麦,さとう,片栗粉,米粉 油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん なごねぎ,もやし,こまつな	734 Kcal	36.2 g
5金	カーリックピラフ ししゃもまきまき ミネストローネ	○	とり肉,牛乳,ししゃも ベーコン(短冊)	米,麦,油,白すりごま 春巻きの皮,小麦粉 じゃがいも,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん ホールコーン,マッシュルーム セロリー,キャベツ,ホールトマト	718 Kcal	27.0 g
8月	麦ごはん きんぴらコロッケ にらたま汁 切干大根のごま酢和え	○	牛乳,豚挽き肉,とり肉 とうふ,たまご	米,麦,油,じゃがいも マッシュポテト,さとう 小麦粉,パン粉,片栗粉 ごま	にんじん,たまねぎ,ごぼう,なごねぎ こら,切干大根,きゅうり	789 Kcal	26.6 g
9火	ピビンバ わかめスープ マラーカオ	○	豚挽き肉,たまご,牛乳 とり肉,わかめ,とうふ 生クリーム	米,麦,油,さとう,ごま油 小麦粉,コーンスターチ	しょうが,切干大根,にんじん もやし,こまつな,たまねぎ えのきたけ,なごねぎ	834 Kcal	29.8 g
10水	麦ごはん 魚の和風梅ソースがけ 大根と油揚げのみそ汁 野菜のごまだれ和え	○	牛乳,しら,油揚げ とうふ,わかめ,みそ	米,麦,片栗粉,米粉,油 さとう,すりごま,練りごま	しょうが,練り梅,たまねぎ,だいこん なごねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	743 Kcal	35.9 g
11木	高野豆腐のそぼろごはん 飛鳥汁 きびなごのから揚げ ゆで空豆	○	とり挽き肉,高野豆腐 牛乳,とり肉,油揚げ きびなご,みそ,調理用牛乳	米,麦,油,さとう,片栗粉 小麦粉,じゃがいも	にんじん,エリンギ,なごねぎ しょうが,たまねぎ,だいこん こまつな,そらまめ	788 Kcal	40.0 g
12金	きな粉揚げパン キャベツと肉団子のスープ コーン入り粉ふき芋	○	きな粉,牛乳 とり挽き肉,豆腐	ミルクパン,油,さとう はるさめ,片栗粉 ごま油,じゃがいも,バター	キャベツ,にんじん,木茸,こまつな なごねぎ,にら,しょうが ホールコーン	706 Kcal	29.0 g
15月	麦ごはん 魚の西京焼き かきたま汁 五目きんぴら	○	牛乳,さわら,みそ とうふ,たまご,さつまいも	米,麦,さとう,片栗粉 油,つきこんにゃく ごま	しょうが,にんじん,えのきたけ なごねぎ,こまつな,ごぼう さやいんげん	733 Kcal	36.0 g
16火	セルフオムライス 白いんげん豆のポターージュ こんにゃくサラダ	○	とり肉,牛乳,たまご 調理用牛乳,白いんげん豆 生クリーム	米,麦,オリーブ油,油 バター,じゃがいも こんにゃく,さとう,ごま油	にんじん,マッシュルーム たまねぎ,グリーンピース セロリー,もやし,きゅうり	800 Kcal	32.3 g
17水	いわしのひつまぶし風ごはん 貝だくさんみそ汁 わかめときゅうりの酢の物	○	いわし,牛乳,とうふ 油揚げ,みそ,わかめ	米,麦,片栗粉,米粉,油 さとう,ごま じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん だいこん,キャベツ,なごねぎ こまつな,きゅうり	726 Kcal	31.2 g
18木	炒めチャーシュー麺 バイクドポテト ミルクゼリーピーチソース	○	豚挽き肉,みそ,牛乳 調理用牛乳,粉寒天 ゼラチン	油,蒸し中華めん,ごま油 さとう,片栗粉,じゃがいも バター	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,なごねぎ,乾しいたけ だけのこ,もやし,きゅうり もも缶	768 Kcal	30.1 g
19金	カレーライス じゃこサラダ くだもの	○	豚肉,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも 小麦粉,さとう,ごま ごま油	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,ホールトマト こまつな,キャベツ,きゅうり 小玉すいか	754 Kcal	24.5 g
22月	麦ごはん 魚の香味焼き 豚汁 野菜の磯和え	○	牛乳,さごし,豚肉 とうふ,みそ,刻みのみり	米,麦,さとう,白すりごま ごま油,油,こんにゃく じゃがいも	しょうが,なごねぎ,にんにく ごぼう,にんじん,だいこん こまつな,ホールコーン,もやし	710 Kcal	35.8 g
23火	ししじゅうしい イナムドゥチ にんじんしりしり ちんすこう	○	豚もも肉,刻みこんぶ 牛乳,豚肉,豚ばら肉 かまぼこ,生揚げ,甘みそ ツナ,たまご	米,麦,油,さとう,ごま こんにゃく,小麦粉,ラード	乾しいたけ,にんじん,だいこん こまつな,もやし	780 Kcal	27.5 g
24水	豚肉とごぼうの混ぜごはん めひかりのから揚げ 塩肉じゃが 野菜のおかか和え	○	豚肉,油揚げ,牛乳 めひかり,かつお節	米,麦,油,しらたき さとう,片栗粉,米粉 つきこんにゃく じゃがいも	ごぼう,しょうが,にんじん たまねぎ,こまつな,もやし	723 Kcal	30.2 g
25木	フレンチトースト トマトシチュー ひじきと青大豆のサラダ くだもの	○	たまご,調理用牛乳 牛乳,豚肉,だいず 干ひじき	無塩食パン,さとう,バター 油,じゃがいも 小麦粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,セロリー,グリーンピース キャベツ,だいこん,ホールコーン メロン	728 Kcal	30.8 g
26金	麦ごはん 魚のチリソース 三色ナムル 豆腐と青菜のスープ	○	牛乳,ホキ,とり肉,とうふ	米,麦,片栗粉,米粉,油 ごま油,さとう,ごま	にんにく,しょうが,なごねぎ もやし,こまつな,にんじん たまねぎ,えのきたけ,チンゲンサイ しょうが	719 Kcal	31.3 g
29月	ジャンバラヤ カルボナーラポテト 野菜スープ	○	とり肉,ウィンナー えび,牛乳,ベーコン 調理用牛乳,生クリーム 粉チーズ,豚肉	米,麦,油,片栗粉 じゃがいも,バター	たまねぎ,セロリー,にんじん 黄ピーマン,赤ピーマン,にんにく キャベツ,こまつな	755 Kcal	30.1 g
30火	あぶたま丼 しゃきしゃき和え フルーツみつ豆	○	豚肉,油揚げ,たまご 牛乳,赤えんどう,粉寒天	米,麦,油,つきこんにゃく さとう,片栗粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,切干大根 もやし,こまつな,みかん缶 パイン缶,もも缶	817 Kcal	29.3 g

歯の衛生週間に  
ちなんだ給食

入梅に  
ちなんだ給食

沖縄県産の  
郷土料理