

6月の献立予定表

令和3年度 杉並区立荻窪中学校

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 食塩相当量	備考
1火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		815 kcal	今月のコロックは大豆入りです
	大豆入りコロック	大豆、豚挽き肉	油、じゃが芋、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ	27.7 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	3.1 g	
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	★さば節、とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		
2水	チンジャオロースー飯	豚肉、とり骨（スープ）	米、押し麦、強化米、油、でんぶん、ごま油	ピーマン、にんにく、生姜、筍、人参、玉ねぎ、もやし	752 kcal	旬のピーマンを使ったチンジャオロース飯です
	豆腐とわかめのスープ	とり骨（スープ）、とうふ、乾燥わかめ	ごま、でんぶん	えのきたけ、こまつな、ながねぎ	26.6 g	
	フルーツボンチ		さとう	みかん（缶）、パイナップル（缶）、もも（缶）	2.1 g	
3木	長崎チャンボン	豚骨、とり骨、豚肉、★かまぼこ、いか、えび、あさり、牛乳	蒸し中華めん、ラード	長ねぎ、にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ	820 kcal	郷土料理を知ろう～長崎県・宮崎県～
	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	30.8 g	
	甘夏みかん			甘夏	3.0 g	
4金	青菜ごはん		米、米粒麦、強化米、油、ごま油、ごま	こまつな	868 kcal	運動会前日はお弁当給食です
	チキチキごぼう 冷凍みかん	とり肉	でんぶん、揚げ油、さとう	ごぼう、冷凍みかん	35.3 g	
	ポテトサラダ ミニトマト	ポークハム	じゃがいも、さとう、油	にんじん、きゅうり、コーン（缶）、ミニトマト	3.8 g	
	野菜の梅おかか和え 鮭の塩焼き	★かつお節、★甘塩ざけ	さとう	だいこん、キャベツ、えのきたけ、梅干し		
8火	スパイシートマトライス	豚挽き肉	米、米粒麦、強化米、油、砂糖、コーンスターチ	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、トマト（缶）、マッシュルーム	785 kcal	スパイシーな料理で食欲アップ！
	チーズオムレツ	★たまご、とり挽き肉、チーズ	油、さとう	たまねぎ	31.6 g	
	何でも千切りサラダ	干ひじき	油、さとう	大根、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン（果汁）	3.2 g	
9水	豚丼	豚肉、豚ばら肉、★さば節（ダシ）	米、米粒麦、強化米、油、白滝、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、紅しょうが	807 kcal	運動会の予備日なので、配膳しやすく、食べやすい豚丼です
	カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	ごま油、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、コーン（缶）	25.5 g	
	あじさいゼリー	粉寒天、乳酸菌飲料	さとう	グレープジュース	3.0 g	
10木	高菜めし	★たまご	米、押し麦、油、ごま油、さとう、ごま	高菜漬け	865 kcal	郷土料理を知ろう～鹿児島県・熊本県～
	きびなごのから揚げ	★きびなご	でんぶん、小麦粉、油	しょうが、にんにく	30.1 g	
	薩摩汁	★煮干し、出し昆布、とり肉、油揚げ、みそ	さつまいも、こんにやく	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ	3.4 g	
	からいもねったぼ	きな粉	さつまいも、白玉粉、さとう			
11金	麦ごはん		米、押し麦、強化米		780 kcal	郷土料理を知ろう～福岡県～
	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	32.0 g	
	がめ煮	とり肉、★さば節（ダシ）	油、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、さやいんげん	2.4 g	
	野菜のごま酢和え		ごま、さとう	こまつな、キャベツ、コーン（缶）		
14月	チリドッグ	ウィンナーソーセージ	コッペパン、油	にんにく、たまねぎ、トマト（缶）、キャベツ	757 kcal	ウィンナーときゃべつをパンにはさみ、チリソースをかけます
	じゃが芋とベーコンのスープ	とり骨（スープ）、ベーコン	油、じゃがいも	セロリー（スプ）、にんじん、たまねぎ、こまつな	27.7 g	
	マカロニフレンチサラダ	マカロニ缶詰	マカロニ、油、さとう	きゅうり、にんじん、たまねぎ	3.7 g	
15火	新生姜ごはん	油揚げ、★ちりめんじゃこ	米、米粒麦、強化米	新しょうが	813 kcal	初夏～夏に出回る新生姜を、油揚げ、じゃことご飯に混ぜていただきます
	ますの天ぷら	★マス	小麦粉、油		35.2 g	
	じゃが芋のそぼろ煮	豚挽き肉、とり挽き肉	じゃがいも、油、こんにやく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	2.8 g	
	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり		
21月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		800 kcal	旬を迎えた鰯をフライにします
	鰯（あじ）フライ	★あじ	小麦粉、生パン粉、パン粉、油		31.5 g	
	玉ねぎドレッシングのサラダ	★かつお節	オリーブ油、さとう	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、コン（缶）、玉ねぎ、レモン	2.7 g	
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★さば節（ダシ）、油揚げ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ながねぎ		
22火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		791 kcal	串はささっていませんが、味は焼き鳥です
	焼き鳥	とりもも肉	油、さとう、でんぶん	にんにく、ながねぎ	34.4 g	
	野菜のごまあえ		ごま、さとう	もやし、こまつな、にんじん、切干大根	2.9 g	
23水	かきたま汁	出し昆布、かつお節（ダシ）、豆腐、★たまご	でんぶん	にんじん、ほうれんそう、ながねぎ		カステラは長崎の郷土菓子です
	スパゲティミートソース	豚挽き肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、油	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参、トマト（缶）	851 kcal	
	サウピカンサラダ		じゃがいも、油、ごま油、さとう	キャベツ、にんじん、コーン（缶）、こまつな	32.2 g	
24木	カステラ	★たまご、牛乳	さとう、はちみつ、強力粉、小麦粉		2.4 g	ひじきを使った献立の中で一番人気の、ばりばりひじき
	海鮮チャーハン	豚肉、いか、えび、たこ、あさり、★かまぼこ	米、押し麦、強化米、油、ラード	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ	749 kcal	
	ばりばりひじき	干ひじき、ダイスチーズ	さとう、小麦粉、春巻きの皮、油	にんじん	26.5 g	
25金	野菜のナムル		ごま油、ごま	だいずもやし、もやし、こまつな	3.3 g	郷土料理を知ろう～大分県～
	元気ごはん		米、米粒麦、強化米、きび		849 kcal	
	とり天	とりもも肉、★たまご	小麦粉、油	にんにく、しょうが	31.9 g	
	野菜の甘じょうゆ和え		さとう	もやし、こまつな	2.8 g	
28月	だご汁	★さば節（ダシ）、とり肉、みそ	うどん	だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ながねぎ、こまつな		ミネストローネはイタリアの具たくさんスープです
	かぼすゼリー	アガー	さとう	かぼす（果汁、生）		
	ガーリックフランス		パン、バター、オリーブ油	にんにく	747 kcal	
29火	ミネストローネ	カブ・ソーセージ、ベーコン、豚肉、とり骨（スープ）、レンズ豆	油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト（缶）	27.8 g	郷土料理を知ろう～佐賀県～
	ツナサラダ	マグロ缶詰	油	キャベツ、もやし、きゅうり、セロリー、たまねぎ	3.1 g	
	梅じゃこごはん	★ちりめんじゃこ	米、米粒麦、強化米、ごま	梅干し	742 kcal	
30水	イカシューマイ	いか、★たらのすり身、豆腐、★たまご	でんぶん、わんたんの皮	たまねぎ	35.7 g	行事食を知ろう～夏越の祓・水無月～
	いそ和え	もみのり	さとう	こまつな、キャベツ、コーン（缶）	2.8 g	
	豚汁	★さば節（ダシ）、豚肉、油揚げ、みそ	油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、乾しいたけ、人参、大根、しめじ、長ねぎ、小松菜		
30水	あぶたま丼	★さば節（ダシ）、豚肉、油揚げ、★かまぼこ、★たまご	米、押し麦、強化米、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷）	811 kcal	行事食を知ろう～夏越の祓・水無月～
	おひたし	★かつお節	米、押し麦、強化米、さとう、でんぶん	キャベツ、こまつな	32.0 g	
	水無月	あずき	小麦粉、上新粉、さとう		2.3 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。