

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 1本 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 27.7 g 3.1 g	今月のコロッケは大豆入りです
	大豆入りコロッケ	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		
	じゃこサラダ	★ちりめんじやこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり		
2 水	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、えのきだけ、ながねぎ		
	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 26.6 g 2.1 g	旬のピーマンを使ったチンジャオロースー飯です
	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	えのきだけ、こまつな、ながねぎ		
3 木	フルーツポンチ		さとう	みかん（缶）、パイアッフル（缶）、もも（缶）		
	長崎チャンポン	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 30.8 g 3.0 g	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		
4 金	甘夏みかん			甘夏		
	青菜ごはん		米、米粒麦、強化米、油、ごま油、ごま	こまつな	868 kcal 35.3 g 3.8 g	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		
8 火	ボテトサラダ 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		
	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、えのきだけ、梅干し		
	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、コーンスターク	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 31.6 g 3.2 g	スパイシーな料理で食欲アップ！
9 水	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		
	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）		
	豚丼	豚肉、豚ばら肉、★さば節（だし）	米、米粒麦、強化米、油、白滷、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、紅しょうが	807 kcal 25.5 g 3.0 g	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
10 木	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）		
	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		
	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 30.1 g 3.4 g	郷土料理を知ろう～鹿児島県・熊本県～
11 金	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		
	薩摩汁	★煮干し、出し昆布、とり肉、油揚げ、みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ		
	からいもねったぼ	きな粉	さつまいも、白玉粉、さとう			
14 月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		780 kcal 32.0 g 2.4 g	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		
	がめ煮	とり肉、★さば節（だし）	油、こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、さやいんげん		
15 火	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）		
	チリドッグ	ワインソーセージ	コッペパン、油	にんにく、たまねぎ、トマト（缶）、キャベツ	757 kcal 27.7 g 3.7 g	ウィンナーときゅ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（スープ）、にんじん、たまねぎ、こまつな		
21 月	マカロニフレンチサラダ	マグロ缶詰	マカロニ、油、さとう	きゅうり、にんじん、たまねぎ		
	新生姜ごはん	油揚げ、★ちりめんじやこ	米、米粒麦、強化米	新しょうが	813 kcal 35.2 g 2.8 g	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			
22 火	じゃが芋のそぼろ煮	豚挽き肉、とり挽き肉	じゃがいも、油、こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり		
23 水	麦ごはん		米、押し麦、強化米		800 kcal 31.5 g 2.7 g	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			
	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、コーン（缶）、玉ねぎ、レモン		
24 木	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★さば節（だし）、油揚げ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきだけ、こまつな、ながねぎ		
	麦ごはん		米、押し麦、強化米		791 kcal 34.4 g 2.9 g	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		
25 金	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		
	かきたま汁	出し昆布、かつお節（だし）、豆腐、★たまご	でんぶん	にんじん、ほうれんそう、ながねぎ		
28 月	スパゲティミートソース	豚挽き肉、大豆、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 32.2 g 2.4 g	カステラは長崎の郷土菓子です
	サウビカンサラダ		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		
	カステラ	★たまご、牛乳	さとう、はちみつ、強力粉、小麦粉			
24 木	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 26.5 g 3.3 g	ひじきを使った献立の中で一番人気の、ぱりぱりひじき
	ぱりぱりひじき	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		
	野菜のナムル		ごま油、ごま	だいたいもやし、もやし、こまつな		
25 金	元気ごはん		米、米粒麦、強化米、きび		849 kcal 31.9 g 2.8 g	郷土料理を知ろう～大分県～
	とり天	とりもも肉、★たまご	小麦粉、油	にんにく、しょうが		
	野菜の甘じょうゆ和え		さとう	もやし、こまつな		
26 土	だご汁	★さば節（だし）、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		
	かぼすゼリー	アガー	さとう	かぼす（果汁、生）		
28 月	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 27.8 g 3.1 g	ミネストローネはイタリアの具だくさんスープです
	ミネストローネ	ウオーソーセージ、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）		
	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		
29 火	梅じゃこごはん	★ちりめんじやこ	米、米粒麦、強化米、ごま	梅干し	742 kcal 35.7 g 2.8 g	郷土料理を知ろう～佐賀県～
	イカシューまい	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		
	いそ和え	もみのり	さとう	こまつな、キャベツ、コーン（缶）		
30 水	豚汁	★さば節（だし）、豚肉、生揚げ、みそ	油、こんにゃく、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		
	あぶたま丼	★さば節（だし）、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、グリンピース（冷）	811 kcal 32.0 g 2.3 g	行事食を知ろう～夏越の祓・水無月～
	おひたし	★かつお節		キャベツ、こまつな		
	水無月	あずき	小麦粉、上新粉、さとう			

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。