

6月の献立予定表

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。

令和4年度 杉並区立荻窓中学校

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 2.3 g	備考
1 水	ブルコギ丼	豚肉、豚ばら肉	米、押し麦、強化米、油、さとう、でんぶん、すりごま	にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、木豆、大豆もやし、にんじん、ニラ	747 kcal 27.0 g 2.3 g	運動会の予備日なので、食べやすい献立です。
	豆腐とワカメのスープ	とり骨（スープ）、絹とうふ、乾燥わかめ	でんぶん、炒りごま	えのきたけ、こまつな、ながねぎ		
	冷凍みかん			冷凍みかん		
2 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		769 kcal 32.8 g 2.7 g	ほきのみぞマヨネーズ焼きは、粉チーズを混ぜたパン粉をかけて焼きます。
	ほきのみぞマヨネーズ焼き	★ホキ、牛乳、みそ、粉チーズ	卵不使用マヨネーズ、油、パン粉（乾）	たまねぎ、エリンギ		
	野菜の煮物	油揚げ、かつお節（ダシ）	油、つきこんにやく、じやがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
3 金	きゃべつのおかか和え	★かつお節（おかか）		キャベツ、こまつな、もやし		
	麦ごはん		米、押し麦、強化米		832 kcal 28.2 g 3.3 g	今月のコロッケはコーンです。
	コーンコロッケ	豚挽き肉、大豆	油、じやがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉（乾）	にんじん、たまねぎ、コーン（缶）		
6 月	じゃこサラダ	★ちりめんじやこ	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		
	豆腐とわかめのみぞ汁	かつお節（ダシ）、豆腐、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		えのきたけ、ながねぎ		
	チャーハン	豚ばら肉、★かまぼこ、★たまご	米、押し麦、強化米、油、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ	820 kcal 26.6 g 3.4 g	ぱりぱりひじきは、甘辛く煮たひじき、人参、チーズが入っています。
7 火	ぱりぱりひじき	干ひじき、チーズ	さとう、小麦粉、春巻きの皮、油	にんじん		
	春雨スープ	とり肉、とうふ、とり骨（スープ）	はるさめ、でんぶん	白菜、長ねぎ、しょうが、こまつな		
	長崎チャンポン	豚骨、とり骨、豚ばら肉、★かまぼこ、★いか、★えび、★あさり、牛乳	蒸し中華めん、ラード	にんにく、生姜、人参、カニ、玉ねぎ	778 kcal 32.2 g 3.6 g	郷土料理を知ろう～長崎県～
8 水	浦上そぼろ	豚肩肉、★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		
	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			
	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	747 kcal 34.0 g 2.7 g	新生姜の旬は秋ですか、この時期にピッタリのさわやかな味わいです。
9 木	鱈（ます）の天ぷら	★マス	小麦粉、揚げ油			
	何でも千切りサラダ	干しひじき	さとう、油	大根、キャベツ、小松菜、人参、レモン（果汁）		
	沢煮椀	昆布、かつお節（だし）、豚肉、油揚げ	つきこんにやく	ごぼう、筍、乾しいたけ、人参、大根、長ねぎ、みつば		
10 金	麦ごはん		米、押し麦、強化米		776 kcal 29.0 g 2.6 g	直径15cmの餃子の皮に包みます。
	揚げぎょうざ	豚挽き肉、★えび	焼き麸、ごま油、でんぶん、ギョウザの皮、小麦粉、油	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ		
	かぶと胡瓜の華風和え	★ちりめんじやこ	ごま油、さとう	きゅうり、かぶ		
13 月	二郎たまスープ	とり骨、絹とうふ、★たまご	でんぶん	キャベツ、たけのこ、にんじん、ながねぎ、ニラ	832 kcal 29.7 g 2.5 g	郷土料理を知ろう～熊本県・鹿児島県～
	高菜めし（熊本県）	★たまご	米、押し麦、油、ごま油、さとう、炒りごま	高菜漬け		
	きびなごのから揚げ（鹿児島県）	★きびなご	でんぶん、小麦粉、油	しょうが、にんにく		
14 火	つぼん汁（熊本県）	昆布、★煮干し（だし）、とり肉、★焼ちくわ、焼豆腐	こんにゃく、じやがいも	乾しいたけ、ごぼう、大根、にんじん、小松菜、長ねぎ	818 kcal 30.0 g 3.3 g	人気のラーメンは、まずは醤油味から。
	からいもねったぼ（鹿児島県）	きな粉	さつまいも、白玉粉、さとう			
	醤油ラーメン	とり骨、豚骨、豚もも肉、豚ばら肉	蒸し中華めん、油、ごま油	にんにく、生姜、人参、筍、木苺、キャベツ、もやし、コーン（缶）、ニラ、長ねぎ		
20 月	がね	豆腐、★たまご	さつまいも、小麦粉、さとう、揚げ油	にんじん、ごぼう、しょうが	776 kcal 31.1 g 2.6 g	スパイシーなご飯と爽やかなしモンドレッシングのサラダです。
	メロン			メロン		
	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	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、トマト（缶）、マッシュルーム（缶）		
21 火	チーズオムレツ	★たまご、とり挽き肉、チーズ	炒め油、さとう	たまねぎ	859 kcal 30.3 g 3.0 g	郷土料理を知ろう～大分県～
	糸寒天のレモンドレッシングかけ	糸寒天	さとう	ホールコーン（缶）、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン（果汁）		
	青菜ごはん		米、米粒麦、強化米、油、ごま油、炒りごま	こまつな		
22 水	とり天	とり肉、★たまご	小麦粉、油	にんにく、しょうが	782 kcal 30.1 g 2.7 g	大豆は煮ると不人気ですが、揚げると大人気です。
	だんご汁	★煮干し（だし）、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		
	かほすゼリー	アガー	さとう、はちみつ	かほす		
23 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		783 kcal 36.1 g 2.7 g	郷土料理を知ろう～宮崎県・佐賀県～
	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		
	五色煮	油揚げ、かつお節（ダシ）	油、こんにゃく、さとう	人参、ごぼう、筍、乾しいたけ、さやいんげん		
24 金	もやしの梅じょうゆうえ		さとう	もやし、こまつな、梅干し	754 kcal 28.4 g 2.6 g	2年生が音楽鑑賞教室に出かける日の献立です。
	とうさぎめし（宮崎県）	出し昆布	米、米粒麦、強化米	とうもろこし		
	いかシューマイ（佐賀県）	★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		
27 月	いそ和え（佐賀にゆかりがある献立）	もみのり	さとう	こまつな、キャベツ、ホールコーン（缶）	825 kcal 25.5 g 2.0 g	生地から手作りのナンです。
	炒り焼き（佐賀県）	★煮干し（だし）、とり肉、とうふ	油、こんにゃく、じやが芋、さとう、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		
	五目うま煮丼	豚肉、★いか、★えび、★かまぼこ、★さば節（ダシ）	米、押し麦、強化米、油、ごま油、でんぶん	筍、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、木苺		
28 火	切干大根ときゅうりの華風和え		ごま油、さとう	きゅうり、切干大根	763 kcal 33.7 g 2.9 g	郷土料理を知ろう～福岡県・宮崎県～
	白玉フルーツポンチ	絹とうふ	白玉粉、さとう	みかん（缶）、ハイカラフル（缶）、もも（缶）		
	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			
29 水	キーマカレー	豚挽き肉、大豆、豚骨	油、じやがいも、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、トマト（缶）、セロリー、にんにく、生姜、人参	751 kcal 28.0 g 3.2 g	手作りあんことバターを塗ったサンドイッチです。
	フレンチサラダ		油、オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン（缶）、にんじん、こまつな		
	かしわめし（福岡県）	昆布、とり肉、かつお節（だし）	米、米粒麦、強化米、つきこんにやく、さとう	ごぼう、しめじ、にんじん		
30 木	飴天（おびてん・宮崎県）	★とびうね、★いわし、豆腐、みそ	黒砂糖、でんぶん、油	しょうが	776 kcal 28.1 g 2.6 g	行事食を知ろう～夏越の祓～
	冬瓜スープ	とり肉、油揚げ、★かまぼこ、とうふ、★さば節（ダシ）	でんぶん	たまねぎ、とうがん、にんじん、万能ねぎ		
	甘夏みかん			甘夏		
30 木	あんバーターサンド	あずき	食パン、さとう、バター		823 kcal 35.2 g 3.2 g	旬の鰯をフライにします。
	白菜と豚肉のスープ煮	とり骨（スープ）、豚肉、豚ばら肉	油、はるさめ、ごま油	にんにく、生姜、人参、白菜、もやし、木苺、長ねぎ、小松菜		
	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		
30 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		776 kcal 28.1 g 2.6 g	行事食を知ろう～夏越の祓～
	鰯（あじ）フライ	★あじ	小麦粉、生パン粉、パン粉、油			
	中華酢あえ	★ちりめんじやこ	はるさめ、ごま油、さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん		
30 木	じゃが芋ときゅうべつのみぞ汁	かつお節（ダシ）、油揚げ、みそ	じやがいも	えのきたけ、キャベツ、こまつな、ながねぎ	776 kcal 28.1 g 2.6 g	行事食を知ろう～夏越の祓～
	親子丼	とり肉、かつお節（だし）、昆布、★たまご	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		
	ひんやり煮びたし	かつお節（だし）、油揚げ		もやし、にんじん、こまつな		
30 木	水無月（みなづき）	あずき	小麦粉、上新粉、さとう		776 kcal 28.1 g 2.6 g	行事食を知ろう～夏越の祓～