

# 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水	フルコギ丼	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、木茸、大豆もやし、にんじん、ニラ	747 kcal	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	27.0 g	
	冷凍みかん			冷凍みかん	2.3 g	
2木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		769 kcal	ほきの味噌マヨネーズ焼きは、粉チーズを混ぜたパン粉をかけて焼きます。
	ほきのみそマヨネーズ焼き	★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	32.8 g	
	野菜の煮物	油揚げ、かつお節（ダシ）	油、つきこんにやく、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	2.7 g	
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		今月のコロックはコーンです。
	麦ごはん		米、押し麦、強化米		832 kcal	
	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（乾）	にんじん、たまねぎ、コーン（缶）	28.2 g	
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	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	3.3 g	
6月	豆腐とわかめのみそ汁	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
	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	
	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	26.6 g	
	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	3.4 g	
7火	長崎ちゃんぽん	豚骨、とり骨、豚ばら肉、★かまぼこ、★いか、★えび、★あさり、牛乳	蒸し中華めし、ラード	にんにく、生薬、人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ	778 kcal	郷土料理を知ろう～長崎県～
	浦上そばろ	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	32.2 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	
8水	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	747 kcal	新生姜の旬は秋ですが、この時期にピッタリのさわやかな味わいです。
	鰯（ます）の天ぷら	★マス	小麦粉、揚げ油		34.0 g	
	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）	2.7 g	
	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、菊、乾しいたけ、人参、大根、長ねぎ、みつば		
9木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		776 kcal	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	焼き麩、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	29.0 g	
	かぶと胡瓜の華風和え	★ちりめんじゃこ	ごま油、さとう	きゅうり、かぶ	2.6 g	
	二うたまスープ	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		
10金	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	832 kcal	郷土料理を知ろう～熊本県・鹿児島県～
	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	29.7 g	
	つぼん汁（熊本県）	昆布、★煮干し（だし）、とり肉、★焼くわ、焼豆腐	こんにやく、じゃがいも	乾しいたけ、ごぼう、大根、にんじん、小松菜、長ねぎ	2.5 g	
	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			
13月	醤油ラーメン	とり骨、豚骨、豚もも肉、豚ばら肉	蒸し中華めし、油、ごま油	にんにく、生薬、人参、菊、木茸、キャベツ、もやし、コーン（缶）、ニラ、長ねぎ	818 kcal	人気のラーメンは、まずは醤油味から。
	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	30.0 g	
	メロン			メロン	3.3 g	
14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、コンスタート	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）	776 kcal	スパイシーなご飯と爽やかなレモンドレッシングのサラダです。
	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	31.1 g	
	糸寒天のレモンドレッシングがけ	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）	2.6 g	
20月	青菜ごはん		米、米粒麦、強化米、油、ごま油、炒りごま	こまつな	859 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	30.3 g	
	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	3.0 g	
	かぼすゼリー	アガー	さとう、はちみつ	かぼす		
21火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		782 kcal	大豆は煮ると不人気ですが、揚げると大人気です。
	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	30.1 g	
	五色煮	油揚げ、かつお節（ダシ）	油、こんにやく、さとう	人参、ごぼう、菊、乾しいたけ、さやいんげん	2.7 g	
	もやしの梅じょうゆあえ		さとう	もやし、こまつな、梅干し		
22水	とうきびめし（宮崎県）	出し昆布	米、米粒麦、強化米	とうもろこし	783 kcal	郷土料理を知ろう～宮崎県・佐賀県～
	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	36.1 g	
	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）	2.7 g	
	炒り焼き（佐賀県）	★煮干し（だし）、とり肉、とうふ	油、こんにやく、じゃが芋、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		
23木	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	菊、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、木茸	754 kcal	2年生が音楽鑑賞教室に出かける日の献立です。
	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	28.4 g	
	白玉フルーツポンチ	絹とうふ	白玉粉、さとう	みかん（缶）、パイアグミ（缶）、もも（缶）	2.6 g	
24金	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		825 kcal	生地から手作りのナンです。
	キーマカレー	豚挽き肉、大豆、豚骨	油、じゃがいも、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、トマト（缶）、セロリ、にんにく、生薬、人参	25.5 g	
	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	2.0 g	
27月	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	763 kcal	郷土料理を知ろう～福岡県・宮崎県～
	鉄肥天（おびてん・宮崎県）	★とびうお、★いわし、豆腐、みそ	黒砂糖、でんぶん、油	しょうが	33.7 g	
	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	2.9 g	
	甘夏みかん			甘夏		
28火	あんバターサンド	あずき	食パン、さとう、バター		751 kcal	手作りあんことバターを塗ったサンドイッチです。
	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、生薬、人参、白菜、もやし、木茸、長ねぎ、小松菜	28.0 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	3.2 g	
29水	麦ごはん		米、押し麦、強化米		823 kcal	旬の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		35.2 g	
	中華酢あえ	★ちりめんじゃこ	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	3.2 g	
	じゃが芋ときゃべつのみそ汁	かつお節（ダシ）、油揚げ、みそ	じゃがいも	えのきたけ、キャベツ、こまつな、ながねぎ		
30木	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、白滝、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん	776 kcal	行事食を知ろう～夏越の祓～
	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	28.1 g	
	水無月（みなつき）	あずき	小麦粉、上新粉、さとう		2.6 g	