



2022年 6月の献立表



港区立青山中学校

日	牛乳	主食	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類キー たんぱく質 脂質
1水	○	かき玉うどん たこ焼きポテト 大根のピリ辛和え あじさいゼリー	牛乳 油揚げ 鶏卵 たこ かつお節 ★青のり 寒天 カルピス	上白糖 でん粉 うどん じゃが芋 油 薄力粉 油 三温糖 ごま油	人参 白菜 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ しょうが甘酢漬 大根 きゅうり ぶどうジュース	755 kcal 26.4 g 28.0 g
2木	○	チリドッグ 鶏肉と白菜のクリームシチュー アスパラとキャベツのチーズサラダ	牛乳 ウィンナー 大豆 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	コッパン 油 上白糖 薄力粉 じゃが芋 バター オリーブ油 マヨネーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ほんしめじ 白菜 パセリ セロリ アスパラガス キャベツ	820 kcal 32.7 g 40.0 g
3金	○	春キャベツの回鍋肉丼 もやしのナムル 青梗菜のスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 油 ごま	にんにく しょうが 人参 だけのこ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ 赤ピーマン ピーマン きゅうり もやし ほんしめじ チンゲンサイ	790 kcal 32.0 g 21.5 g
6月	○	梅いりゆかりご飯 鯖の文化干し 加子とじゃが芋の味噌炒め きのこ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ ★入梅の献立★	精白米 油 じゃが芋 油 上白糖 でん粉	刻み梅 なす 長ねぎ しそ にんにく 人参 大根 えのき しいたけ	774 kcal 31.8 g 25.9 g
7火	○	ピザトースト 野菜入りコーンクリームスープ イタリアンサラダ	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 牛乳	食パン オリーブ油 三温糖 じゃが芋 マカロニ 油 バター 薄力粉 粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 クリームコーン ホールコーン しょうが キャベツ きゅうり アスパラガス トマト	758 kcal 35.3 g 34.5 g
8水	○	雑穀米 イカの甘辛揚げ 茎わかめ入りきんぴら 鶏肉と野菜の味噌汁	牛乳 いか ★茎わかめ 鶏肉 みそ	精白米 押麦 雑穀 油 薄力粉 でん粉 上白糖 ごま油 こんにゃく 三温糖 ごま こんにゃく	しょうが ごぼう 人参 大根 長ねぎ	773 kcal 30.4 g 21.0 g
9木	○	ホークカレーライス 野菜とコーンのスープ 河内晩柑	牛乳 豚肉 ヨーグルト ベーコン	精白米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 でん粉	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 ホールコーン ほんかん	868 kcal 28.8 g 24.2 g
10金	○	麻婆焼きそば 中華たまごスープ マラーカオ	牛乳 豚肉 豆腐 八丁みそ 鶏肉 鶏卵 牛乳	中華麺 油 ごま油 三温糖 でん粉 薄力粉 上白糖 はちみつ バター	長ねぎ だけのこ 人参 干しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ きくらげ	817 kcal 37.3 g 29.0 g
13月	○	キャロットライスチキンクリームがけ キャベツときのこのスープ メロン	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ	精白米 バター 油 薄力粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ エリンギ えのき しょうが セロリ メロン	828 kcal 25.1 g 28.9 g
14火	○	セルフチキンバーガー コールスローサラダ ミネストローネスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 ベーコン	ミルクパン マーガリン 油 油 マカロニスバグッティ じゃが芋	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 人参 セロリ トマト缶 パセリ	735 kcal 34.8 g 35.6 g
15水	○	玄米いりご飯 白身魚のごま味噌マヨソース焼き じゃが芋とアスパラの和風炒め煮 豚肉ときのこの汁	牛乳 ホキ みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	精白米 玄米 ごま マヨネーズ じゃが芋 三温糖 こんにゃく	エリンギ 葉ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 大根 長ねぎ しめじ 干しいたけ	738 kcal 34.7 g 21.7 g
16木	○	青じそご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のおひたし 豆腐の味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 油	しょうが 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 葉ねぎ	783 kcal 37.7 g 27.9 g
17金	○	豚肉と野菜のけんちんうどん 和風ポテトサラダ 鶏の唐揚げ 甘夏	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ 鶏肉 鶏卵	油 里芋 三温糖 うどん じゃが芋 ごま油 上白糖 白ごま でん粉 薄力粉 油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり にんにく しょうが 甘夏みかん	769 kcal 39.2 g 36.8 g
20月	○	彩りピラフ 鶏肉のピカタ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵 チーズ 鶏肉	精白米 米粒麦 バター 油 薄力粉 上白糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ホールコーン しめじ パセリ キャベツ 大根 しょうが	816 kcal 43.9 g 25.7 g
21火	○	いわしのかばやき丼 トマトときゅうりのサラダ 新玉葱と小松菜の味噌汁 ゆであもろこし	牛乳 いわし ★のり みそ みそ	精白米 でん粉 薄力粉 油 三温糖 油 ごま油 上白糖 ごま 麩	しょうが トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし	812 kcal 31.5 g 22.8 g
22水	○	ご飯 海苔の佃煮 豚すき 鶏と根菜の味噌汁 さくらんぼ	牛乳 ★のり 豚肉 焼き豆腐 かつお節 鶏肉 みそ	精白米 上白糖 こんにゃく 三温糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ えのき 白菜 ごぼう 長ねぎ さくらんぼ	766 kcal 37.7 g 15.8 g
23木	○	ピビンバ丼 キャベツの塩昆布和え ウェーブワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 ★塩昆布	精白米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 白ごま でん粉 ワンタンの皮	しょうが にんにく 長ねぎ もやし 小松菜 人参 キャベツ 大根 チンゲンサイ	775 kcal 28.0 g 27.7 g
24金	○	ご飯 鮭のレモン醤油揚げ 海藻サラダ さつま芋入り味噌汁	牛乳 さけ ★わかめ ★寒天 かつお節 豚肉 みそ	精白米 薄力粉 でん粉 上白糖 油 ごま油 ごま さつま芋	レモン 大根 きゅうり 人参 ホールコーン 長ねぎ	747 kcal 38.1 g 16.8 g
27月	○	ご飯 鯖の味噌煮 じゃがいものきんぴら けんちん汁	牛乳 さば みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ かつお節	精白米 三温糖 じゃが芋 こんにゃく 油 ごま油 ごま こんにゃく でん粉	しょうが ごぼう 人参 ピーマン 大根 長ねぎ しめじ	796 kcal 38.0 g 27.3 g
28火	○	五目チャーハン 魚の野菜あんかけ 卵と小松菜のスープ	牛乳 焼豚 鶏卵 なたと ホキ 豚肉	精白米 油 油 でん粉 上白糖	しょうが 人参 こねぎ グリンピース 干しいたけ だけのこ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 小松菜	827 kcal 36.2 g 30.1 g
29水	○	和風スバゲッティ シャーマンポテト 野菜入りコーンクリームスープ メロン	牛乳 ツナ ★のり ベーコン 牛乳	マカロニスバゲッティ 油 じゃが芋 バター 油 薄力粉	にんにく 人参 玉ねぎ ほんしめじ ピーマン ホールコーン キャベツ クリームコーン しょうが パセリ メロン	752 kcal 29.5 g 29.4 g
30木	○	こま塩ご飯 チーズ竹輪の磯辺揚げ 春雨入り野菜炒め ほうれん草と葱のみそ汁	牛乳 ちくわ チーズ 鶏卵 ★青のり ハム みそ みそ	精白米 白ごま 黒ごま 油 薄力粉 油 春雨 上白糖 ごま油 葱	人参 玉ねぎ だけのこ キャベツ 小松菜 ほうれん草	772 kcal 27.4 g 24.5 g

6月は一年間で一番給食回数が多い月です。毎日しっかり食べて夏にむけて体力をつけておきましょう！

※アレルギー食品には記号を表示しています

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆