



2024年6月の献立表

港区立青山中学校



日	主食	皿 人数	牛 乳	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	1人分 - たんぱく質 脂質
3月	ジャンバラヤ ごまドレッシングサラダ マカロニスープ あじさいゼリー	3	○	牛乳 豚肉 ウインナー 鶏肉 寒天 カルピス	精白米 米粒麦 油 上白糖 白ごま 練りごま ごま油 マカロニスバゲッティ	トマトジュース にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン きゅうり キャベツ 大根 人参 かぶ しょうが ぶどうジュース	755 kcal
		4					24.4 g
4火	かむかむひじきご飯 鶏のコーンフレーク揚げ じゃこ大根のサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	3	○	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ わかめ 赤味噌 白味噌	精白米 米粒麦 油 上白糖 油 薄力粉 コーンフレーク じゃが芋	人参 ホールコーン さやいんげん しょうが 大根 きゅうり 玉ねぎ	870 kcal
		4					32.8 g
5水	ジュースご飯 サバの立田揚げ ビーフンスープ シークワーサーゼリー	3	○	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 豚肉 鶏卵 さば 寒天	精白米 油 ビーフン でん粉 薄力粉 油 上白糖	人参 しょうが 長ねぎ きくらげ 白菜 小松菜 シークワーサー果汁 パイン缶	819 kcal
		4					33.7 g
6木	枝豆ごはん 具だくさん肉じゃが 小松菜と人参の味噌汁	3	○	牛乳 生揚げ 豚肉 油揚げ 赤味噌 白味噌	精白米 上白糖 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	枝豆 人参 玉ねぎ 小松菜	744 kcal
		3					31.5 g
7金	セルフチキンバーガー コールスローサラダ 野菜と豆のトマトスープ	3	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 大豆	ミルクパン バター 油 上白糖 じゃが芋	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 トマト缶	745 kcal
		4					33.9 g
10月	梅じゃこご飯 鰯の蒲焼き 海藻サラダ キャベツと厚揚げの味噌汁	3	○	牛乳 ちりめんじゃこ いわし わかめ 生揚げ 赤味噌 白味噌	精白米 でん粉 薄力粉 油 三温糖 油 ごま油 上白糖 白ごま	刻み梅 しょうが 大根 きゅうり 人参 ホールコーン 玉ねぎ キャベツ	813 kcal
		4					30.2 g
11火	ガーリックフランスパン クリームシチュー ペンネのトマトソテー	3	○	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 牛乳	ソフトフランスパン バター オリーブ油 油 三温糖 ベンネ じゃが芋 バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ トマト缶 人参 かぼちゃ	788 kcal
		3					29.6 g
12水	チャーハン 春雨の中華ゴマサラダ スーラータンスープ	3	○	牛乳 豚肉 鶏卵 ツナ 鶏肉 豆腐	精白米 油 緑豆春雨 ごま油 上白糖 練りごま でん粉	しょうが 人参 長ねぎ きゅうり ブラックマッペもやし キャベツ えのきだけのこ 小松菜	775 kcal
		3					26.5 g
13木	麦入りご飯 あじフライ 小松菜とキャベツのおひたし 豚汁	3	○	牛乳 あじ 鶏卵 豚肉 赤味噌 白味噌	精白米 米粒麦 薄力粉 乾パン粉 生パン粉 油	小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	784 kcal
		4					33.4 g
14金	ナシゴレン 春雨入り野菜炒め 卵と小松菜のスープ	3	○	牛乳 鶏肉 鶏卵	精白米 米粒麦 油 上白糖 ごま油 緑豆春雨 でん粉	しょうが にんにく ピーマン 赤ピーマン レモン果汁 人参 玉ねぎ だけのこ キャベツ 長ねぎ 小松菜	738 kcal
		3					26.5 g
17月	チキンカレーライス オニオンスープ 果物（甘夏）	3	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	精白米 米粒麦 油 じゃが芋 バター 薄力粉	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース パセリ 甘夏	841 kcal
		4					27.3 g
18火	豚肉ときのこの和風スープバゲッティ 和風ポテトサラダ きな粉豆乳蒸しパン	3	○	牛乳 豚肉 ツナ きな粉 鶏卵 豆乳	マカロニスバゲッティ オリーブ油 でん粉 じゃが芋 油 ごま油 上白糖 白ごま 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ 小松菜 セロリ しょうが パセリ 人参 きゅうり	776 kcal
		4					36.3 g
19水	揚げパン 鶏肉の豆乳シチュー コーンサラダ	3	○	牛乳 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム	油 コッペパン グラニュー糖 油 じゃが芋 バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しょうが パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	761 kcal
		3					24.3 g
20木	ご飯 ホッケのカレー揚げ さつま揚げと野菜の煮物 茄子と小松菜の味噌汁	3	○	牛乳 ほっけ さつま揚げ ちくわ 赤味噌 白味噌	精白米 油 薄力粉 でん粉 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	人参 れんこん さやいんげん 玉ねぎ なす 小松菜	804 kcal
		4					35.0 g
21金	豚キムチ丼 鶏肉と青梗菜のスープ 粉ふきいも 果物（河内晩柑）	3	○	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉	精白米 米粒麦 油 三温糖 白ごま ごま油 でん粉 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ キムチ たら 人参 チンゲンサイ 河内晩柑	752 kcal
		5					29.9 g
24月	ご飯 鶏肉のピリ辛焼き もやしと小松菜のゴマ酢和え かき卵汁 抹茶ミルクプリン	3	○	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 鶏卵 寒天 牛乳 加糖練乳	精白米 三温糖 白ごま でん粉 上白糖	しょうが にんにく 人参 小松菜 ブラックマッペもやし	765 kcal
		5					32.9 g
25火	ハヤシライス 野菜とレンズ豆のスープ 果物（メロン）	3	○	牛乳 豚肉 ベーコン レンズ豆	精白米 油 バター 薄力粉 じゃが芋 バター	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 グリンピース メロン	807 kcal
		4					28.3 g
26水	中華丼 春雨と白菜の中華スープ フルーツポンチ	3	○	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐 寒天	精白米 油 ごま油 でん粉 緑豆春雨 上白糖 はちみつ 三温糖	しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ 白菜 だけのこ さやいんげん えのき みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	744 kcal
		4					26.4 g
27木	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 野菜ソテー 南瓜のみそ汁	3	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ 赤味噌 白味噌	精白米 上白糖 油 バター	梅干し キャベツ 人参 ホールコーン 玉ねぎ かぼちゃ	767 kcal
		4					31.3 g
28金	野菜たっぷり醤油ラーメン スパイシー豆ポテト トマトときゅうりのさっぱりサラダ	3	○	牛乳 豚肉 大豆	中華麺 油 ごま油 油 じゃが芋 でん粉 上白糖 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ トマト きゅうり	803 kcal
		4					26.4 g

◆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◆