



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	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 24.4 g 21.9 g
	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	4					
4火	かむかむひじきご飯	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 32.8 g 32.4 g
	鶏のコーンフレーク揚げ じゃこと大根のサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	4					
5水	ジュシーご飯	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 33.7 g 31.2 g
	サバの立田揚げ ビーフンスープ シークワーサーゼリー	4					
6木	枝豆ごはん	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 31.5 g 16.5 g
	具だくさん肉じゃが 小松菜と人参の味噌汁	3					
7金	セルフチキンバーガー	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 33.9 g 39.4 g
	コールスローサラダ 野菜と豆のトマトスープ	4					
10月	梅じゃこご飯	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 30.2 g 29.1 g
	鰯の蒲焼き 海藻サラダ キャベツと厚揚げの味噌汁	4					
11火	ガーリックフランスパン	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 29.6 g 37.1 g
	クリームシチュー ベンネのトマトソテー	3					
12水	チャーハン	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 26.5 g 32.3 g
	春雨の中華ゴマサラダ スーラータンスープ	3					
13木	麦入りご飯	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 33.4 g 24.3 g
	あじフライ 小松菜とキャベツのおひたし 豚汁	4					
14金	ナシゴレン	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 26.5 g 28.5 g
	春雨入り野菜炒め 卵と小松菜のスープ	3					
17月	チキンカレーライス	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 27.3 g 27.3 g
	オニオンスープ 果物（甘夏）	4					
18火	豚肉ときのこの和風スープバゲッティ	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 36.3 g 26.2 g
	和風ポテトサラダ きな粉豆乳蒸しパン	4					
19水	揚げパン	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 24.3 g 37.8 g
	鶏肉の豆乳シチュー コーンサラダ	3					
20木	ご飯	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 35.0 g 21.8 g
	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	4					
21金	豚キムチ丼	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 29.9 g 17.9 g
	鶏肉と青梗菜のスープ 粉ふきいも 果物（河内晩柑）	5					
24月	ご飯	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 32.9 g 24.6 g
	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	5					
25火	ハヤシライス	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 28.3 g 21.1 g
	野菜とレンズ豆のスープ 果物（メロン）	4					
26水	中華丼	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 26.4 g 15.7 g
	春雨と白菜の中華スープ フルーツボンチ	4					
27木	ご飯	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 31.3 g 27.9 g
	鶏肉の梅味噌焼き 野菜ソテー 南瓜のみそ汁	4					
28金	野菜たっぷり醤油ラーメン	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 26.4 g 39.3 g
	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	4					

◆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◆