



2025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 食塩相当量
2月	ご飯 白身魚の韓国風味揚げ 大根と小松菜のゴマ炒め トックスープ	3 4	○	牛乳 ホキ 鶏肉	精白米 油 でん粉 上白糖 ごま油 トック	にんにく 大根 小松菜 しょうが 白菜 だけのこ 人參	815 kcal 29.9 g 27.6 g 3.8 g
3火	ナシゴレン 春雨入り野菜炒め 卵と小松菜のスープ	3 3	○	牛乳 鶏肉 鶏肉	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 ビーマン 赤ビーマン レモン果汁 人參 玉ねぎ だけのこ キャベツ 長ねぎ 小松菜	738 kcal 26.4 g 28.4 g 2.9 g
4水	かむかむひじきご飯 鶏肉の一味焼き じゃこ入り小松菜のおひたし じゃが芋とわかめの味噌汁	3 4	○	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 ちりめんじゃこ かつお節 わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 上白糖 じゃが芋	人參 ホールコーン 長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 ブラックマッペもやし 玉ねぎ	741 kcal 34.7 g 23.6 g 2.9 g
5木	回鍋肉丼 切り干し大根のサラダ 果物（甘夏）◆特別栽培	3 4	○	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ 昆布	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 人參 だけのこ キャベツ 干しいだけ 長ねぎ 切り干し大根 きゅうり 甘夏	737 kcal 28.4 g 20.0 g 2.6 g
6金	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 3	○	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐	精白米 油 緑豆春雨 ごま油 上白糖 白ごま でん粉	しょうが 人參 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	742 kcal 24.9 g 29.4 g 3.3 g
9月	ぎんひらごはん 鶏肉の立田あげ 小松菜と人參の味噌汁	3 3	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 赤みそ 白みそ	精白米 油 上白糖 ごま油 薄力粉 でん粉	ごぼう 人參 にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜	799 kcal 28.5 g 33.2 g 3.4 g
10火	キャロットライスチキンクリームがけ ジュリアンスープ 果物（河内晩柑）◆特別栽培	3 4	○	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	精白米 油 薄力粉 バター マカロニスバゲッティ	人參 玉ねぎ マッシュルーム セロリ しょうが キャベツ かぶ 河内晩柑	821 kcal 29.7 g 25.2 g 3.4 g
11水	梅じゃこご飯 鰯の蒲焼き 野菜のごま和え キャベツと厚揚げの味噌汁	3 4	○	牛乳 ちりめんじゃこ いわし 赤みそ 生揚げ 白みそ	精白米 でん粉 薄力粉 油 三温糖 ごま	刻み梅 しょうが 小松菜 白菜 人參 玉ねぎ キャベツ	832 kcal 31.0 g 30.4 g 3.1 g
12木	胚芽パン 豆乳グラタン ミネストローネスープ	3 3	○	牛乳 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム チーズ 豚肉 ベーコン	胚芽パン マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ かぼちゃ しめじ 人參 キャベツ セロリ トマト缶 にんにく	734 kcal 35.6 g 31.8 g 2.6 g
13金	炒めそば五目あんかけ もやしの風味和え 黒ごまゼリー	3 4	○	牛乳 豚肉 ちくわ さつま揚げ 粉寒天 牛乳	油 中華麺 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 黒ごま	玉ねぎ 人參 干しいだけ ブラックマッペもやし 白菜 しょうが 長ねぎ チンゲン菜 きゅうり	738 kcal 29.7 g 26.9 g 3.4 g
16月	ジャンバラヤ フライドチキン 野菜スープ	3 3	○	牛乳 豚肉 ウインナー 鶏肉 ベーコン	精白米 油 でん粉 薄力粉 油 じゃが芋	トマトジュース にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン しょうが 人參 キャベツ かぶ	773 kcal 32.5 g 26.4 g 3.1 g
17火	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 4	○	牛乳 あじ 鶏卵 豚肉 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 油	小松菜 キャベツ 人參 ごぼう 大根 長ねぎ	830 kcal 33.4 g 29.0 g 2.4 g
18水	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	2 4	○	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	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ 小松菜 セロリ しょうが 人參 きゅうり	756 kcal 36.3 g 24.0 g 3.1 g
19木	チキンカレーライス コーンサラダ りんごのゼリー	2 4	○	牛乳 鶏肉 粉寒天	精白米 油 じゃが芋 薄力粉 上白糖	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人參 キャベツ きゅうり ホールコーン りんごジュース	862 kcal 26.4 g 23.6 g 2.6 g
20金	ガーリックフランスパン ペンネのトマトソース クリームシチュー	3 3	○	牛乳 ベーコン 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 ペンネ じゃが芋 バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ トマト缶 人參 かぼちゃ	772 kcal 29.0 g 35.5 g 2.8 g
23月	鶏肉の炊き込みごはん けいちゃん かきたま汁	3 3	○	牛乳 鶏肉 赤みそ 白みそ 鶏卵	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉	干しいだけ 人參 ごぼう にんにく しょうが キャベツ ビーマン 長ねぎ	754 kcal 37.5 g 25.2 g 3.5 g
24火	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 4	○	牛乳 ほっけ さつま揚げ ちくわ 赤みそ 白みそ	精白米 油 薄力粉 でん粉 じゃが芋 こんにやく 三温糖	人參 れんこん 玉ねぎ なす 小松菜	804 kcal 34.6 g 22.4 g 2.8 g
25水	揚げパン ハンガリアシチュー グリーンサラダ	3 3	○	牛乳 豚肉 ツナ	油 コッペパン グラニュー糖 上白糖 油 じゃが芋 バター 薄力粉	人參 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	761 kcal 24.0 g 39.5 g 3.1 g
26木	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 野菜ソテー 南瓜のみそ汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 白みそ ベーコン 油揚げ 赤みそ	精白米 上白糖 油	梅干し キャベツ 人參 ホールコーン 玉ねぎ かぼちゃ	746 kcal 31.4 g 25.3 g 2.7 g
27金	雑穀ご飯 びのさんのチキントマト煮 コールスローサラダ フルーツポンチ	3 4	○	牛乳 鶏肉 寒天	精白米 雑穀 オリーブ油 上白糖 油 はちみつ 三温糖	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ 赤ビーマン 黄ビーマン なす 人參 キャベツ バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	864 kcal 28.8 g 27.0 g 2.4 g
30月	豚肉と野菜のスタミナ丼 鶏肉と根菜の味噌汁 あじさいゼリー	2 4	○	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 白みそ 粉寒天 乳酸飲料	精白米 油 三温糖 でん粉 じゃが芋 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人參 白菜 だけのこ ビーマン ごぼう 長ねぎ ぶどうジュース	759 kcal 30.0 g 15.1 g 3.5 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◆