



# 2026年6月の献立表



港区立青山中学校

日	献立名	血当番人数	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	たんばく質 脂質 食塩相当量	
1月	ご飯 <b>和食の日</b>	3	○		精白米		793 kcal	
	海苔の佃煮				上白糖		34.0 g	
	ホックの立田揚げ				油 薄力粉 でん粉		22.9 g	
	ちくわと野菜の煮物				ちくわ	じゃが芋 こんにやく 三温糖	人参 れんこん さやいんげん	3.7 g
	茄子と小松菜の味噌汁				赤みそ 白みそ		玉ねぎ なす 小松菜	
2月	ナシゴレン	3	○	鶏肉	精白米 米粒麦 油 上白糖 ごま油	しょうが にんにく 赤ピーマン ピーマン レモン果汁	730 kcal	
	春雨入り野菜炒め			鶏肉	油 緑豆春雨 上白糖 ごま油	しょうが 人参 玉ねぎ だけのごキャベツ	27.3 g	
	豚肉と白菜のスープ			豚肉	ごま油	しょうが 人参 白菜 しめじ	27.9 g	
3月	豚肉と白菜の和風あんかけ丼	3	○	豚肉	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 えのき	743 kcal	
	じゃが芋のそぼろ煮			豚肉	油 じゃが芋 こんにやく 三温糖 でん粉	人参 玉ねぎ	30.0 g	
	豆腐と小松菜のすまし汁				削り節 豆腐 かまぼこ		小松菜	20.7 g
								3.5 g
4月	揚げパン	3	○		油 ミルクパン グラニュー糖		807 kcal	
	パンブキンシチュー			鶏肉 牛乳 生クリーム	油 じゃが芋 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうしめじ セロリ キャベツ 人参 フロッコリー にんにく	27.0 g	
	ブロッコリーのガーリック風味サラダ				油 上白糖		キャベツ 人参 フロッコリー にんにく	39.1 g
5月	<b>かみかみ献立</b>	3	○				3.6 g	
	かむかむひじきご飯			ひじき 油揚げ 大豆	精白米 米粒麦 油 上白糖	人参 ホールコーン	737 kcal	
	鶏肉の一味焼き			鶏肉		長ねぎ しょうが にんにく	34.1 g	
	じゃこ入り小松菜のおひたし			ちりめんじゃこ		小松菜 もやし 人参	23.6 g	
8月	じゃが芋とわかめの味噌汁	4	○	わかめ 赤みそ 白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.9 g	
	回鍋肉丼			豚肉 生揚げ 赤みそ	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉	にんにく しょうが 人参 だけのごキャベツ 干しいたけ 長ねぎ	730 kcal	
	切り干し大根のサラダ			昆布	ごま油 三温糖	切干し大根 きゅうり 人参	28.4 g	
	くだもの(メロン)					メロン	18.9 g	
	◆特別栽培	4				2.6 g		
9月	きんぴらごはん	3	○		精白米 油 上白糖 ごま油	ごぼう 人参	774 kcal	
	鶏肉の立田あげ			鶏肉	油 薄力粉 でん粉	にんにく しょうが	27.1 g	
	小松菜と人参の味噌汁			赤みそ 白みそ		玉ねぎ 人参 小松菜	31.0 g	
10月	ミートソーススパゲティー	3	○	豚肉	スパゲティ 油 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース	784 kcal	
	ポテトサラダ				じゃが芋 油 上白糖	人参 きゅうり ホールコーン 玉ねぎ セロリ	28.7 g	
	あじさいゼリー				寒天 乳酸飲料	上白糖	ぶどうジュース	25.9 g
								3.3 g
11月	いわしのかばやしき丼	3	○	いわし	精白米 でん粉 薄力粉 油 三温糖	しょうが	751 kcal	
	和風サラダ			わかめ	油 上白糖	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	28.2 g	
	豚汁			豚肉 赤みそ 白みそ	こんにやく	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	22.8 g	
	<b>入梅</b>	4				3.4 g		
12月	コーンピラフ	3	○		精白米 米粒麦	人参 ホールコーン	766 kcal	
	キバリング			たら	油 でん粉 薄力粉		30.2 g	
	野菜ソテー			ベーコン	油	キャベツ 人参 ホールコーン	24.0 g	
	トウモロコシ風スープ			ベーコン ひよこ豆	油	人参 玉ねぎ トマト缶 ジャリル	3.0 g	
15月	米粉カレーハヤシベース	3	○	豚肉	精白米 油 米粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しめじ トマトジュース	768 kcal	
	コーンサラダ				油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 玉ねぎ	27.1 g	
	フルーツポンチ			寒天	上白糖 はちみつ 三温糖	パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	14.6 g	
								2.4 g



日	献立名	血当番人数	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	たんばく質 脂質 食塩相当量	
16日	麦入りご飯	3	○		精白米 米粒麦		808 kcal	
	あじフライ				薄力粉 パン粉 油		29.3 g	
	小松菜とキャベツのおひたし					小松菜 キャベツ 人参	28.3 g	
	江戸崎かぼちゃのみそ汁				赤みそ 白みそ		玉ねぎ かぼちゃ 人参	2.4 g
17日	鶏肉の炊き込みごはん	3	○	鶏肉	精白米 米粒麦 油 三温糖	干しいたけ 人参 ごぼう	759 kcal	
	けいちゃん			鶏肉 鶏肉 赤みそ 白みそ	油	にんにく しょうが 人参 キャベツ ピーマン	39.2 g	
	すたて汁				大豆 豚肉 油揚げ 白みそ		人参 ごぼう 大根 長ねぎ	24.2 g
	<b>郷土料理：岐阜県</b>	3				3.3 g		
18日	野菜たっぷり醬油ラーメン	3	○	煮干し 豚肉	中華麺 油	しょうが にんにく 白菜 人参 キャベツ チンゲンサイ	769 kcal	
	スパイシー豆ポテト				大豆	油 じゃが芋 でん粉		27.2 g
	もやしときゅうりのナムル					ごま油 三温糖	ブラックマッペもやし 人参 きゅうり	35.2 g
		4				2.6 g		
19日	セルフチキンバーガー	3	○	鶏肉	ミルクパン マーガリン 油	玉ねぎ にんにく しょうが	721 kcal	
	ゴロゴロ野菜のポトフ				鶏肉 ウインナー	じゃが芋	人参 かぶ キャベツ しょうが セロリ	34.9 g
	角切りりんごのゼリー				寒天	上白糖	りんごジュース りんご缶	33.3 g
		4				4.0 g		
22日	青じそご飯	3	○		精白米 米粒麦		750 kcal	
	切り干し大根入り卵焼き				鶏卵	三温糖 油	切干し大根 人参 干しいたけ 小松菜	28.3 g
	じゃがいも入りきんぴら					じゃが芋 こんにやく 油 三温糖 ごま油	ごぼう 人参	22.3 g
	鶏肉と野菜の味噌汁				鶏肉 赤みそ 白みそ	こんにやく	大根 人参 長ねぎ	2.8 g
23日	はちみつレモンバタートースト	3	○		食パン はちみつ グラニュー糖 バター	レモン果汁	723 kcal	
	ハンガリアシチュー				豚肉	油 じゃが芋 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ しょうが	28.4 g
	コールスローサラダ				ツナ	オリーブ油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	34.0 g
		3				3.2 g		
24日	ひよこ豆入りドライカレー	3	○	豚肉 鶏肉 ひよこ豆	精白米 油 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶	844 kcal	
	海藻サラダ				わかめ ちりめんじゃこ	油 ごま油 上白糖	大根 きゅうり 人参 ホールコーン	30.1 g
	くだもの(さくらんぼ)						さくらんぼ	27.0 g
		4				3.1 g		
25日	ご飯	3	○		精白米		728 kcal	
	豚の黒酢照り焼き				豚肉	油 三温糖 でん粉	にんにく	30.4 g
	キャベツときゅうりの浅漬け						きゅうり キャベツ しょうが	27.1 g
	沢煮碗				豚肉		大根 人参 ごぼう えのき	3.2 g
26日	ご飯	3	○		精白米		745 kcal	
	鱈の南蛮つけ				あじ	でん粉 薄力粉 油 三温糖	しょうが こねぎ	27.9 g
	白菜の塩昆布和え				塩昆布	ごま油	白菜 人参 小松菜	26.8 g
	なめこの味噌汁				わかめ 赤みそ 白みそ		大根 なめこ	3.4 g
29日	豚肉と野菜のスタミナ丼	3	○	豚肉	精白米 油 三温糖 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 だけのごピーマン	757 kcal	
	中華風コーンスープ				鶏卵	でん粉 ごま油	クリームコーン ホールコーン たら しょうが	29.8 g
	くだもの(パレシアオレンジ)						パレシアオレンジ	15.6 g
								3.7 g
	<b>◆和歌山エゴ</b>	4						
30日	炒めそば五目あんかけ	2	○	豚肉 ちくわ	油 中華麺 三温糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ ブラックマッペもやし 白菜 しょうが 長ねぎ チンゲンサイ	750 kcal	
	もやしの風味和え					油 ごま油 三温糖	きゅうり 人参 ブラックマッペもやし	30.5 g
	白ごま豆乳プリン				寒天 豆乳	三温糖 白ごま		26.5 g
		4				3.3 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◆