令和5年度　6月献立表

大田区立出雲中学校
校長　菅原 千保子
栄養士　畑 美穂

日	曜日	献立名		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	その他	エネルギー たんぱく質
1	木	南瓜カレーライス	体育祭練習応援 ～けが回復献立～	○	鶏肉,鳥がら,レンズまめ	米,★麦(米粒麦),油,じゃがいも ★バター,★小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,かぼちゃ,まいたけ	中濃ｿｰｽ,ｸﾛｰﾌﾞ,ｼﾅﾓﾝｸﾞﾞ,ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ こしょう,ｶﾚｰ粉,ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ,ｳｽﾀｰｿｰｽ 酒,塩,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,しょうゆ	813 kcal 31.6 g
		ツナ大根サラダ			★ライトツナフレーク(水煮)	油,砂糖	にんじん,だいこん,きゅうり ホールコーン,レモン汁	しょうゆ,★酢 塩,粉辛子	
2	金	焼肉丼	体育祭練習応援 ～スタミナ献立～	○	豚肉,赤みそ	米,★麦(米粒麦),油,砂糖,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ ★もやし,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	酒,塩,こしょう,しょうゆ みりん,トウバンジャン	720 kcal 28.3 g
		中華スープ			鶏肉,鳥がら,★木綿豆腐	油,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ しめじ,チンゲンツァイ,にら	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
3	土	体育祭　※給食はありません							
5	月	振替休業日							
6	火	ハヤシライス		○	豚肉,鳥がら,レンズまめ	米,★麦(米粒麦),油,砂糖 ★バター,★小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ マッシュルーム(水煮),トマトピューレ	こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,塩,しょうゆ ｳｽﾀｰｿｰｽ,赤ﾜｲﾝ,中濃ｿｰｽ,白ﾜｲﾝ	849 kcal 25.7 g
		ポテトサラダ				じゃがいも,油,砂糖 エッグケアマヨネーズ(卵不使用)	にんじん,きゅうり,ホールコーン	塩,こしょう,しょうゆ,★酢,粉辛子	
7	水	かてめし【埼玉県】	日本各地の郷土料理 ～埼玉県～	○	だし昆布,鯖削り節(だし用),★油揚げ	米,★麦(米粒麦),つきこんにゃく,砂糖	にんじん,干ししいたけ,ごぼう,さやいんげん	塩,酒,しょうゆ,みりん,うすくちしょうゆ	724 kcal 26.6 g
		竹輪の二色揚げ (のり味・カレー味)			★焼き竹輪(卵小麦粉不使用),青のり	★小麦粉,でん粉,油		カレー粉	
		味噌汁			鯖削り節(だし用),白みそ,赤みそ		にんじん,キャベツ,えのきたけ,小松菜		
8	木	麦ご飯		○		米,★麦(米粒麦)			735 kcal 31.0 g
		のりとひじきの手作り佃煮			鯖削り節(だし用),もみのり,干ひじき	砂糖,水あめ		しょうゆ,酒,みりん	
		肉じゃが			豚肉,鯖削り節(だし用) ★焼き竹輪(卵小麦粉不使用)	油,じゃがいも,つきこんにゃく,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	酒,しょうゆ,塩,みりん	
		味噌汁			鯖削り節(だし用),白みそ,赤みそ		にんじん,はくさい,しめじ,万能ねぎ		
9	金	大豆のかき揚げ丼	6/4～6/10 歯と口の健康週間 ～カミカミ献立～	○	★大豆	米,★麦(米粒麦),砂糖 でん粉,★小麦粉,油	にんじん,たまねぎ,糸みつば	しょうゆ,みりん	825 kcal 26.7 g
		じゃこ和え			★ちりめんじゃこ,鯖削り節(だし用)		にんじん,キャベツ,きゅうり,しょうが	しょうゆ,酒	
		味噌汁			鯖削り節(だし用),白みそ,赤みそ		だいこん,えのきたけ,小松菜		
12	月	大豆入りジャージャー麺		○	豚肉,鳥がら,★大豆,八丁味噌,赤みそ	油,★蒸し中華麺(卵不使用) 砂糖,でん粉,ごま油	★もやし,きゅうり,しょうが,にんにく にんじん,ねぎ,たけのこ,干ししいたけ	酒,しょうゆ,トウバンジャン	754 kcal 34.3 g
		ニラ玉スープ			鶏肉,鳥がら,★鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,にら	塩,こしょう,酒,しょうゆ	
		りんごゼリー			粉寒天	砂糖	りんごジュース	白ワイン	
13	火	きなこ揚げパン		○	★きな粉	★コッペパン※乳使用,油,グラニュー糖		塩	786 kcal 31.5 g
		コーンシチュー			鶏肉,鳥がら,いんげん豆 ★調理用牛乳,★生クリーム	油,じゃがいも,★バター,★小麦粉	たまねぎ,にんじん,しょうが マッシュルーム(水煮),クリームコーン グリンピース(冷凍),ホールコーン	白ワイン,塩,こしょう	
		海藻サラダ			海藻サラダ	砂糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり	★酢,しょうゆ,塩,粉辛子	
14	水	プルコギ丼	世界の料理 ～韓国～	○	豚肉	米,★麦(米粒麦),油,砂糖,ごま油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,★もやし,にら	酒,みりん,しょうゆ,コチジャン 塩,トウバンジャン	775 kcal 32.0 g
		豆腐チゲスープ			豚肉,鳥がら,★木綿豆腐,白みそ,赤みそ	油	にんにく,にんじん,しょうが,しめじ はくさいキムチ漬,チンゲンツァイ	塩,コチジャン,酒,しょうゆ	
15	木	麦ご飯		○		米,★麦(米粒麦)			745 kcal 32.2 g
		魚の味噌マヨ焼き	日本各地の郷土料理 ～青森県～		★ホキ,白みそ	油,エッグケアマヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ,えのきたけ,小松菜	酒,塩	
		切干大根煮			鯖削り節(だし用) ★さつま揚げ(卵小麦粉不使用)	油,砂糖	にんじん,切干大根,干ししいたけ さやいんげん	うすくちしょうゆ,しょうゆ,みりん	
		せんべい汁【青森県】			鶏肉,鯖削り節(だし用)	油,つきこんにゃく,★南部せんべい	にんじん,ごぼう,まいたけ,しめじ はくさい,万能ねぎ	酒,うすくちしょうゆ,しょうゆ,塩,みりん	
16	金	チキンピラフ		○	鶏肉	米,★麦(米粒麦),★バター,油	たまねぎ,マッシュルーム(水煮) にんじん,グリンピース(冷凍)	塩,白ワイン,こしょう	734 kcal 25.2 g
		ジュリエンヌスープ			ベーコン(卵乳大豆小麦粉不使用),鳥がら	油	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが 黄ピーマン,キャベツ,パセリ	塩,こしょう	
		パインケーキ			★鶏卵,★調理用牛乳	★小麦粉,砂糖,★バター	パインアップル缶,干しぶどう	ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	
19	月	チリビーンズライス	テスト勉強応援 ～記憶力・集中力アップ献立～	○	豚肉,★大豆,レンズまめ(乾)	米,★麦(米粒麦),油,じゃがいも ★バター,★小麦粉,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ トマトジュース,トマトピューレ	赤ﾜｲﾝ,しょうゆ,こしょう ﾄﾏﾄﾁﾘｿｰｽ,塩,ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ	761 kcal 28.7 g
		バジルチーズサラダ			★ダイスチーズ	油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	しょうゆ,★酢,塩粉辛子,バジル(乾)	
		河内晩柑(美生柑)					河内晩柑(美生柑)		
20	火	ひじきご飯		○	豚肉,干ひじき 鯖削り節(だし用),★油揚げ	米,★麦(米粒麦),油,砂糖	にんじん,干ししいたけ,さやいんげん	塩,酒,しょうゆ,みりん	773 kcal 32.7 g
		焼魚			★鯖文化干し				
		ごま汁			鯖削り節(だし用),白みそ,赤みそ	ごま油,★白すりごま,★白いりごま	にんじん,だいこん,しめじ ごぼう,はくさい,万能ねぎ	しょうゆ	
21	水	定期考査　※給食はありません							
22	木								
23	金								
26	月	クロックムッシュ	世界の料理 ～フランス～	○	ポークハム(卵乳大豆小麦粉不使用) ★ピザチーズ	★ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ※乳使用,★バター	パセリ		727 kcal 34.1 g
		ポトフ			豚肉,鳥がら ウィンナー(卵乳大豆小麦粉不使用)	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ しょうが,キャベツ,パセリ	白ワイン,塩,こしょう	
		フルーツヨーグルト			★プレーンヨーグルト	グラニュー糖	みかん缶,パインアップル缶,黄桃缶		
27	火	麦ご飯		○		米,★麦(米粒麦)			776 kcal 34.8 g
		チキンカツ			鶏肉	★小麦粉 ★ソフトパン粉(卵乳大豆不使用),油		酒,塩,こしょう,中濃ソース	
		磯香和え			鯖削り節(だし用),刻みのり		にんじん,はくさい,小松菜,きゅうり	しょうゆ	
		味噌汁			鯖削り節(だし用) ★油揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん,だいこん,えのきたけ,万能ねぎ		
28	水	チンジャオロース丼		○	豚肉,鳥がら	米,★麦(米粒麦),油,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ たけのこ,★もやし,ピーマン,黄ピーマン	酒,しょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう	734 kcal 28.5 g
		春雨スープ			鶏肉,鳥がら,★木綿豆腐	油,はるさめ,ごま油,★白いりごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,にら	塩,こしょう,酒,しょうゆ	
29	木	ピリ辛ミートソーススパゲッティ		○	豚肉,レンズまめ(乾)	★スパゲッティ,オリーブ油,油	にんにく,たかのつめ,セロリー,にんじん たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ホールトマト トマトピューレ,グリンピース(冷凍)	赤ﾜｲﾝ,こしょう,中濃ｿｰｽ,塩,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾀﾊﾞｽｺ,ｸﾛｰﾌﾞ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ	741 kcal 29.7 g
		コーンサラダ				砂糖,油	にんじん,キャベツ,きゅうり ホールコーン,たまねぎ	★酢,しょうゆ,塩,粉辛子	
		あじさいゼリー			粉寒天,★調理用牛乳	砂糖	ぶどうジュース	ﾊﾟﾆﾗｴｯｾﾝｽ	
30	金	きんぴらご飯		○	豚肉,鯖削り節(だし用)	米,★麦(米粒麦),油,砂糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	しょうゆ,酒,うすくちしょうゆ みりん,★七味唐辛子	774 kcal 35.8 g
		いかのかりん揚げ			いか	★小麦粉,でん粉,油	しょうが	酒,しょうゆ	
		味噌汁			鯖削り節(だし用),★油揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん,はくさい,えのきたけ,小松菜		

※表示指定をしているアレルギー食品には★記号を表示しています　　※食材並びに学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますのでご了承ください。