



令和6年 6月献立表



大田区立出雲中学校
校長 菅原 千保子
栄養士 石毛 伸依

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	その他	エネルギー たんぱく質
6/3 体育祭の振替休業日							
4 火	バターライス・ミートソース	○	豚ひき肉,★レンズ豆	米,胚芽米,バター,油	生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,コンコ,トマトジュレ	水,塩,赤ワイン,コンコ,パセリ,ケチャップ,中濃ソース,醤油	822 kcal
	コロコロサラダ			じゃが芋,さつま芋,砂糖,油	人参,コンコ,キャベツ,きゅうり,レモン果汁	みりん,醤油	29.6 g
	冷凍みかん				冷凍みかん		
5 水	きんぴらごはん	○	鶏肉	米,ごま油,コンコ,砂糖	ごぼう,人参	水,醤油,酒,みりん,塩	771 kcal
	大豆とじゃが芋の海苔塩揚げ		★大豆,青のり	じゃが芋,でん粉,油		塩	32.5 g
	豚汁		豚肉,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,★豆腐	ごま油,コンコ	人参,大根,長ねぎ,小松菜	酒,水	
6 木	ピザトースト	○	豚ひき肉,チーズ	★パン(小麦乳含む),油	玉ねぎ,青ピーマン,マッシュルーム	赤ワイン,塩,パセリ,ケチャップ	760 kcal
	ポトフ		鶏肉,鶏がら,ウインナー(卵乳大豆小麦不使用)	油,じゃが芋	セリ,人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,パセリ	白ワイン,水,塩,コンコ	34.6 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	黄桃缶,パン缶,みかん缶		
7 金	チャーハン	○	豚肉,たまご	米,ごま油,油	生姜,人参,長ねぎ,にら	水,塩,醤油,酒,コンコ	733 kcal
	焼魚の野菜あんかけ		★鮭(さけ)	ごま油,でん粉	人参,キャベツ,小ねぎ	水,塩	39.3 g
	豆腐のスープ		鶏肉,鶏がら,わかめ,★豆腐	油	玉ねぎ,生姜,人参	酒,水,塩,コンコ,醤油	
10 月	カレーピラフ	○	鶏肉	米,バター,油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,コンコ,小松菜	水,塩,ターメリック,赤ワイン,カレー粉	796 kcal
	野菜のクリームスープ		鶏がら,牛乳,生クリーム	油,でん粉	コンコ,玉ねぎ,人参,生姜,キャベツ,パセリ	水,塩,コンコ	23.7 g
	かぼちゃケーキ		牛乳	砂糖,バター,★小麦粉	かぼちゃペースト	バニラエッセンス,アーモンドパウダー	
11 火	ごはん	○		米		水	735 kcal
	チーズ入り玉子焼		豚ひき肉,たまご,チーズ	油	コンコ,玉ねぎ	白ワイン,塩,コンコ	31.6 g
	昆布和え		昆布(こんぶ)	油	人参,キャベツ,小松菜	みりん,醤油	
	じゃが芋の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ	じゃが芋	人参,玉ねぎ	水	
12 水	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,赤みそ,豆みそ(八丁みそ),★レンズ豆	★蒸し中華麺(材料:小麦),油,ごま油,でん粉	コンコ,生姜,玉ねぎ,人参,干し椎茸,筍,長ねぎ	酒,水	822 kcal
	粟米湯(スーミータン)		鶏がら,たまご	油,でん粉	コンコ,玉ねぎ,生姜,コンコ,クリーム缶	水,塩,コンコ	35.9 g
	ぶどうゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	ぶどうジュース	水,カプ	
13 木	ごはん	○		米		水	844 kcal
	チキンカツ		鶏肉	★小麦粉,★パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油	コンコ	醤油,酒,中濃ソース	31.1 g
	土佐和え		★かつお節	油	人参,キャベツ,きゅうり	みりん,醤油	
	大根の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ		人参,大根,長ねぎ	水	
14 金	キムチ春雨丼	○	豚肉	米,胚芽米,油,でん粉,ごま油,★緑豆春雨	生姜,コンコ,玉ねぎ,人参,干し椎茸,シラネ,白菜キムチ,にら	水,酒,塩,醤油	769 kcal
	参鶏湯(サムゲタン)風スープ		鶏肉,鶏がら	油,米	コンコ,生姜,人参,長ねぎ,チゲソース	酒,水,塩,コンコ,醤油	28.4 g
	メロン				メロン		
17 月	玄米ごはん	○		米,玄米		水	783 kcal
	肉じゃが		豚肉	油,しらたき,じゃが芋,砂糖	玉ねぎ,人参,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油	33.3 g
	豆腐の味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ,★油揚げ,★豆腐		人参,長ねぎ	水	
18 火	玄米わかめごはん	○	わかめ	米,玄米		水	756 kcal
	鯖のスパイス焼き		★鯖(さば),白みそ		生姜,コンコ	ターメリック,ガラムマサラ,サメグ,酒,ケチャップ	29.1 g
	ごま和え			砂糖,★ごま	人参,キャベツ,きゅうり	水,醤油	
	玉子のすまし汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,たまご	でん粉	人参,玉ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
6/19～6/21 定期考査のため給食がありません							
24 月	チリソースホットドッグ	○	豚ひき肉,ウインナー(卵乳大豆小麦不使用)	★無塩パン(小麦乳含む),油,でん粉	コンコ,玉ねぎ,人参	赤ワイン,塩,パセリ,ケチャップ,中濃ソース	803 kcal
	カレーツナポテトソテー		★ツナ	油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,青ピーマン	塩,カレー粉	31.5 g
	コーンスープ		鶏がら,牛乳,生クリーム	油,砂糖,でん粉	コンコ,玉ねぎ,生姜,コンコ,クリーム缶,パセリ	水,塩,コンコ	
25 火	トマトソーススパゲティ	○	鶏肉,★レンズ豆	★スパゲティ(材料:小麦),油,米粉	コンコ,セリ,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,シラネ,トマトジュレ	赤ワイン,ケチャップ,塩,コンコ,パセリ	752 kcal
	きゃべつスープ		鶏肉,鶏がら	油	人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,パセリ	白ワイン,水,塩,コンコ	34.2 g
	冷凍みかん				冷凍みかん		
26 水	青椒肉絲丼(チンジャオロースーどん)	○	豚肉,★レンズ豆	米,胚芽米,油,でん粉,ごま油	生姜,コンコ,玉ねぎ,人参,筍,青ピーマン,★もやし	水,酒,塩,コンコ,醤油	767 kcal
	玉子スープ		鶏がら,わかめ,たまご	でん粉	生姜,人参,玉ねぎ	水,塩,コンコ	32.0 g
	冷凍パイナップル				冷凍パイナップル		
27 木	茶飯	○		米		水,塩,醤油	719 kcal
	銀鱈のマヨネーズ焼き		★銀鱈(ぎんざわら)	油,卵不使用マヨネーズ	コンコ,人参,玉ねぎ,赤ピーマン,セリ,パセリ	紙皿,醤油,酒	32.0 g
	小松菜のおひたし			油	人参,キャベツ,小松菜	みりん,醤油	
	せんべい汁(青森県八戸市の汁物)		鶏肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節	油,コンコ,★かきせんべい(材料:小麦)	ごぼう,人参,長ねぎ	酒,水,塩,醤油	
28 金	チキンカレーライス	○	鶏肉,鶏がら	米,胚芽米,油,じゃが芋,バター,★小麦粉	コンコ,生姜,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,中濃ソース,醤油,カレー粉,クミン,ターメリック,オリーブオイル	828 kcal
	じゃごサラダ		★ちりめんじゃこ	油,砂糖,ごま油	人参,キャベツ,きゅうり	酒,みりん,★酢,醤油	24.7 g
	りんごゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	★りんごジュース	水,カプ	

※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。 ※食材納入及び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。