令和7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　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
3 火	キャロットライス・トマトソース マカロニサラダ ぶどうゼリー 旬の食材 ～トマト～	○	鶏肉,ツナ 寒天(かんてん)	米,油,小麦粉,砂糖 ﾏｶﾛﾆ(材料:小麦),砂糖,油 砂糖	人参,ﾆﾝﾆｸ,ｾﾛﾘ,玉ねぎ,ｴﾉｷ,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,小松菜 ぶどうｼﾞｭｰｽ	水,塩,赤ﾜｲﾝ,ｹﾁｬｯﾌﾟ,ｺｼｮｳ,ﾊﾞｼﾞﾙ,ｵﾚｶﾞﾉ みりん,酢,塩,薄口醤油 水,ｶｯﾌﾟ	772 kcal 26.0 g
4 水	きんぴらごはん スパイシー ビーンズポテト 味噌汁 6/4～10 歯と口の健康週間 ～カミカミ献立～	○	鶏肉 ★大豆 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	米,油,黒ｺﾝﾆｬｸ,砂糖,ごま じゃが芋,でん粉,油	ごぼう,人参 ｷｬﾍﾞﾂ,長ねぎ	水,醤油,酒,塩 塩,ｶﾚｰ粉,ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ 水	758 kcal 29.6 g
5 木	炒り玉チャーハン あじの香味焼き 豆腐スープ	○	鶏肉,かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用),たまご 鯵(あじ) 鶏がら,わかめ,★豆腐	米,油,砂糖 ごま油,ごま	生姜,人参,玉ねぎ,にら 長ねぎ,生姜,ﾆﾝﾆｸ 生姜,人参,白菜,長ねぎ	水,塩,酒,ｺｼｮｳ 醤油 水,塩,ｺｼｮｳ,醤油	728 kcal 38.5 g
6 金	セルフホットドッグ ツナポテトソテー 野菜のクリームスープ	○	ウインナー(卵乳大豆小麦不使用) ツナ 鶏がら,★牛乳,★生ｸﾘｰﾑ	★パン(小麦乳含む),油,砂糖 油,じゃが芋 油,でん粉	玉ねぎ,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾆﾝﾆｸ,人参,玉ねぎ,青ﾋﾟｰﾏﾝ 玉ねぎ,人参,生姜,ﾆﾝﾆｸ,ｷｬﾍﾞﾂ,ﾊﾟｾﾘ	からし,塩,紙ﾅﾌﾟｷﾝ 塩,ｶﾚｰ粉 水,塩,ｺｼｮｳ	772 kcal 27.3 g
9 月	青椒肉絲丼(ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽｰどん) パリパリわんたんサラダ 冷凍みかん 旬の食材 ～ピーマン～	○	豚肉,★大豆	米,油,砂糖,でん粉,ごま油 わんたんの皮(材料:小麦),油,砂糖	生姜,ﾆﾝﾆｸ,玉ねぎ,人参,ｴﾉｷ,筍,青ﾋﾟｰﾏﾝ,★もやし 人参,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜 冷凍みかん	水,酒,塩,ｺｼｮｳ,醤油,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ みりん,酢,醤油	840 kcal 30.8 g
10 火	ごはん 赤魚の味噌焼き 油揚げ入りおひたし せんべい汁(青森県八戸市の汁物) 日本各地の 郷土料理 ～青森県～	○	赤魚(あかうお),赤みそ ★油揚げ 鶏肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節	米 ごま油 砂糖,油 油,黒ｺﾝﾆｬｸ,かやきせんべい(材料:小麦)	生姜,ﾆﾝﾆｸ 人参,★もやし,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜,玉ねぎ ごぼう,人参,長ねぎ	水 酒,醤油 酢,醤油,からし 酒,水,塩,醤油	736 kcal 33.5 g
11 水	ジャージャー麺 にらともやしのナムル メロン 世界の料理 ～中国・北京～	○	豚ひき肉,赤みそ,豆みそ(八丁みそ),★大豆	蒸し中華麺(材料:小麦),油,ごま油,でん粉 ごま,砂糖,ごま油	ﾆﾝﾆｸ,生姜,玉ねぎ,人参,干し椎茸,筍,長ねぎ 人参,★もやし,にら メロン	酒,からし みりん,醤油	754 kcal 34.4 g
12 木	ごはん チキンカツ きゅうりのおかか和え 味噌汁 旬の食材 ～きゅうり～	○	鶏肉 かつお節 だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ	米 小麦粉,ﾊﾟﾝ粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油 砂糖,油 じゃが芋	ﾆﾝﾆｸ 人参,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり ｴﾉｷ,玉ねぎ	水 醤油,酒,中濃ｿｰｽ みりん,酢,醤油 水	809 kcal 32.8 g
13 金	バニラシュガートースト ハンガリー風グヤーシュ(煮込み料理) わかめサラダ 世界の料理 ～ハンガリー～	○	豚肉,鶏がら わかめ	★パン(小麦乳含む),ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳不使用),砂糖 油,じゃが芋,砂糖,米粉 ごま,砂糖,ごま油	ﾆﾝﾆｸ,玉ねぎ,人参,生姜,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ,赤ﾋﾟｰﾏﾝ 人参,ｷｬﾍﾞﾂ	ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ 赤ﾜｲﾝ,水,ｹﾁｬｯﾌﾟ,中濃ｿｰｽ,塩,ｺｼｮｳ,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ粉 みりん,酢,醤油	754 kcal 26.5 g
16 月	ごはん 肉じゃが ごま酢和え テスト勉強応援 ～記憶力UP献立～	○	豚肉,だし用さば削り節	米 油,黒ｺﾝﾆｬｸ,じゃが芋,砂糖 ごま,砂糖,ごま油	玉ねぎ,人参,小松菜 白菜,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり	水 酒,水,みりん,塩,醤油 みりん,酢,醤油	762 kcal 30.2 g
17 火	わかめごはん 焼き鯖のチリソース 柚香サラダ 玉子のすまし汁	○	わかめ 鯖(さば) だし用こんぶ,だし用さば削り節,たまご,★豆腐	米 油,砂糖,でん粉 砂糖,油 でん粉	生姜,玉ねぎ,長ねぎ 人参,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,ゆず果汁 人参,玉ねぎ,小松菜	水 醤油,酒,ｹﾁｬｯﾌﾟ,からし,水 みりん,醤油 水,塩,醤油	801 kcal 29.9 g
6/18～20　定期考査(給食ありません)							
23 月	小松菜ピラフ きゃべつスープ かぼちゃケーキ 旬の食材 ～かぼちゃ～	○	鶏肉 ベーコン(卵乳大豆小麦不使用),鶏肉,鶏がら ★牛乳	米,油 油 ★バター,砂糖,小麦粉	ﾆﾝﾆｸ,人参,玉ねぎ,小松菜 人参,玉ねぎ,生姜,ｷｬﾍﾞﾂ,ﾊﾟｾﾘ かぼちゃペースト	水,塩,白ﾜｲﾝ,ｺｼｮｳ 白ﾜｲﾝ,水,塩,ｺｼｮｳ ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ,ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	745 kcal 25.1 g
24 火	キムチラーメン ジャーマンポテト 冷凍りんご	○	豚肉,鶏がら,かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用) ウインナー(卵乳大豆小麦不使用)	ラーメン(材料:小麦),油,ごま油 油,じゃが芋	ﾆﾝﾆｸ,生姜,人参,玉ねぎ,ｷｬﾍﾞﾂ,国内産白菜キムチ,長ねぎ,にら 玉ねぎ,ﾊﾟｾﾘ ★冷凍りんご	酒,水,醤油 塩,ｺｼｮｳ	740 kcal 33.0 g
25 水	鶏昆布ごはん 具だくさん玉子焼き 武者汁(大分県の味噌汁) 日本各地の 郷土料理 ～大分県～	○	鶏肉,こんぶ ひじき,ツナ,たまご だし用こんぶ,だし用さば削り節,麦みそ,さつま揚(卵乳小麦不使用),★いわしつみれ(大豆含む,卵乳小麦不使用)	米,ごま油,白ｺﾝﾆｬｸ 油,砂糖,でん粉 人参,大根,長ねぎ,小松菜	人参 生姜,ﾆﾝﾆｸ,玉ねぎ,ｴﾉｷ,干し椎茸 人参,大根,長ねぎ,小松菜	水,醤油,酒 塩,醤油,水 水	744 kcal 34.0 g
26 木	ごはん 鮭の照焼き じゃこ入りおひたし 豚汁	○	鮭(さけ) ちりめんじゃこ 豚肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ	米 砂糖,でん粉 油,砂糖,ごま油 油,黒ｺﾝﾆｬｸ,じゃが芋	生姜 人参,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜 ごぼう,人参,長ねぎ	水 醤油,酒,水 酒,みりん,酢,醤油 酒,水	738 kcal 32.4 g
27 金	カレーライス ツナサラダ さくらんぼ 旬の食材 ～さくらんぼ～	○	豚肉,鶏がら ツナ	米,油,じゃが芋,★バター,小麦粉 砂糖,油	ﾆﾝﾆｸ,生姜,玉ねぎ,人参 人参,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり ★さくらんぼ(バラ科果物)	水,赤ﾜｲﾝ,塩,中濃ｿｰｽ,醤油,ｶﾚｰ粉,ｸﾐﾝ,ﾅﾂﾒｸﾞ みりん,白ﾜｲﾝ,塩,酢	838 kcal 26.0 g
30 月	渦巻きパン スペイン風オムレツ 人参ドレッシングサラダ 小松菜クリームスープ 世界の料理 ～スペイン～	○	豚ひき肉,たまご 鶏がら,★牛乳,★生ｸﾘｰﾑ	★パン(小麦乳含む) 油,じゃが芋 砂糖,油 油,でん粉	ﾆﾝﾆｸ,玉ねぎ,青ﾋﾟｰﾏﾝ ｺｰﾝ,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,人参,玉ねぎ ﾆﾝﾆｸ,玉ねぎ,人参,生姜,小松菜	紙ﾅﾌﾟｷﾝ 白ﾜｲﾝ,塩,ｺｼｮｳ,ｹﾁｬｯﾌﾟ 酢,醤油,からし 水,塩,ｺｼｮｳ	749 kcal 32.9 g

※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。