2025年 6月

6月献立表

大田区立貝塚中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal) たんぱく質(g)
2 月	振替休業日						
3 火	体育祭予備日のため、給食なし【弁当持参】						
4 水	ごはん **歯と口の健康週間　紹介献立**	○	肉じゃが はりはり漬け 果物(きんみか予定)	牛乳　豚肉　さつま揚げ 削り節(だし)　刻み昆布	米　麦　サラダ油　じゃが芋 三温糖　砂糖 ごま油　白いりごま	人参　たまねぎ　しらたき さやいんげん　切干し大根 もやし　きゅうり 果物(きんみか予定)	753 24.8
5 木	卵入り ひじき炒飯	○	豆腐ナゲット あっさりスープ	鶏肉(挽肉)　干ひじき(乾) 油揚げ　鶏卵 牛乳　豆腐	米　麦　ごま油　サラダ油 でん粉　ソフトパン粉　砂糖	ねぎ　むき枝豆　たまねぎ しょうが　にんにく　人参 えのきたけ　干し椎茸 もやし　白菜　小松菜	724 32.5
6 金	ペンネ アラビアータ **イタリア料理　紹介献立**	○	糸寒天サラダ ブルーベリーケーキ	豚肉(挽肉)　ベーコン 粉チーズ　牛乳 糸寒天　調理用牛乳　鶏卵	ペンネ　オリーブ油　三温糖 油　砂糖　薄力粉　バター	にんにく　たまねぎ マッシュルーム缶 トマト缶　キャベツ　きゅうり 人参　ブルーベリー　レーズン	782 26.9
9 月	豚肉とごぼう の混ぜご飯	○	きびなごとイカのフライ のっぺい汁　旬	豚肉(薄切り)　油揚げ 牛乳　きびなご　いか切り身 鶏卵　削り節(だし)	米　油　砂糖　薄力粉 生パン粉　ソフトパン粉 竹輪ふ　でん粉	しょうが　ごぼう　人参 さやいんげん　大根 干し椎茸　しめじ　ねぎ　小松菜	794 32.8
10 火	変わりビビンバ (そぼろご飯＋ 炒り卵＋ナムル)	○	春雨スープ 果物(あまなつ予定)	豚肉(細切り) 大豆(ドライパック) 鶏卵　牛乳　豆腐(木綿豆腐)	米　麦　砂糖　ごま油　油 白いりごま　はるさめ	にんにく　ねぎ　しょうが 小松菜　人参　もやし 大豆もやし　干し椎茸 白菜　にら 果物(あまなつ予定)	751 27.8
11 水	いわしの蒲焼き丼 **入梅　行事食**	○	みょうがのすまし汁 あじさいゼリー	いわし　牛乳　豆腐(木綿豆腐) 生わかめ　削り節(だし) 粉寒天　寒天缶 調理用牛乳　カルピス	米　麦　油　でん粉 砂糖　いりごま	しょうが　人参　大根 えのきたけ　たけのこ(水煮) みょうが　ぶどうジュース	780 25.0
12 木	胡麻トースト **ハンガリー料理　紹介献立**	○	グヤーシュ コールスローサラダ	牛乳　豚肉(角切り) 白いんげん豆(乾) ピザ用チーズ	食パン　ソフトマーガリン 白すりごま　白ねりごま グラニュー糖　サラダ油　じゃが芋 薄力粉　バター　三温糖 マヨネーズ(乳・卵不使用)	にんにく　たまねぎ　人参 マッシュルーム缶　ブロッコリー トマト缶　セロリー キャベツ　もやし きゅうり　ホールコーン缶	765 28.0
13 金	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き　旬 磯の香和え モロヘイヤのみそ汁	牛乳　豚肉(薄切り)　きざみのり 豆腐(木綿豆腐)　油揚げ 白みそ　赤みそ　削り節(だし)	米　麦　油 砂糖　でん粉	しょうが　たまねぎ　もやし 人参　にら　小松菜　キャベツ えのきたけ　ねぎ　モロヘイヤ	799 32.6
16 月	ごはん	○	お麩入り肉豆腐 海藻入り和風和え 抹茶ミルクかん	牛乳　豚肉　焼き豆腐 削り節(だし)　海藻ミックス 粉寒天　調理用牛乳 生クリーム	米　麦　サラダ油　車麩 三温糖　砂糖　ごま油	しょうが　人参　たまねぎ しらたき　ねぎ　さやいんげん キャベツ　きゅうり　もやし	794 29.5
17 火	ジンジャーピラフ	○	白身魚のモルネソース焼き トマトマカロニスープ　旬	ベーコン　牛乳　ホキ 調理用牛乳 ミックスチーズ　豚肉(薄切り)	米　麦　ソイレブール バター　薄力粉　オリーブ油 シェルマカロニ　砂糖	にんにく　たまねぎ マッシュルーム缶　ホールコーン缶 しょうが　グリンピース　人参 えのきたけ　キャベツ トマト缶　小松菜	749 32.3
18 水	定期考査1日目(給食なし)						
19 木	定期考査2日目(給食なし)						
20 金	ジャージャー麺	○	野菜スープ 果物(小玉すいか予定)　旬	豚肉(挽肉)　大豆(ドライパック) 赤みそ　八丁味噌 牛乳　ベーコン	蒸し中華麺　ごま油 サラダ油　砂糖　でん粉	にんにく　しょうが　たまねぎ 人参　たけのこ(水煮)　干し椎茸 ねぎ　もやし　きゅうり えのきたけ　キャベツ　小松菜 果物(小玉すいか予定)	751 30.9
23 月	タコライス **沖縄料理　紹介献立**	○	もずくのかきたま汁 パインゼリー	豚肉(挽肉)　大豆(ドライパック) ダイスチーズ　牛乳 豆腐(木綿豆腐)　もずく 鶏卵　削り節(だし)　粉寒天	米　麦　油 砂糖　でん粉	にんにく　たまねぎ　人参 セロリー　トマト缶　キャベツ ホールコーン缶　もやし えのきたけ　ねぎ　小松菜 りんごジュース　パイン缶	807 30.5
24 火	ごはん	○	酢豚 切干大根の中華和え　旬 果物(さくらんぼ予定)	牛乳　豚肉(角切り)	米　麦　油　でん粉 サラダ油　三温糖 砂糖　ごま油	しょうが　人参　たまねぎ たけのこ(水煮)　生椎茸　ピーマン 切干し大根　きゅうり もやし　にんにく 果物(さくらんぼ予定)	818 28.6
25 水	ツナドック	○	さっぱりポトフ ごまドレサラダ	ツナ缶(オイル)　牛乳 豚肉(角切り) ひよこ豆(乾)　ウィンナー	コッペパン　サラダ油 マヨネーズ(乳・卵不使用) じゃが芋 砂糖　油　練りごま 白すりごま　白いりごま	たまねぎ　マッシュルーム缶 にんにく　しょうが　人参 キャベツ　ブロッコリー　セロリー もやし　ホールコーン缶	715 27.9
26 木	ごはん **鉄分強化献立**	○	魚のオニオンソースがけ 白菜の和え物　鉄 沢煮椀	牛乳　モウカザメ　油揚げ 豚肉(細切り)　削り節(だし)	米　麦　油　でん粉 薄力粉　砂糖　ごま油 サラダ油　白いりごま	たまねぎ　白菜　ほうれんそう 人参　しょうが　ごぼう 大根　干し椎茸 ねぎ　小松菜	800 34.6
27 金	タンドリー チキンカレー	○	サイコロサラダ	鶏肉(角切り) プレーンヨーグルト 生クリーム　牛乳 大豆(ドライパック)	米　麦　砂糖　サラダ油 三温糖　薄力粉 バター　じゃが芋　油	にんにく　しょうが たまねぎ　人参　トマト缶 きゅうりピクルス　レーズン セロリー　きゅうり	893 26.4
30 月	夏越ごはん (かき揚げ丼) **夏越(なごし)の祓(はらえ)　紹介献立**	○	野菜のピリ辛和え 鶏肉と野菜の和風汁	焼き竹輪　鶏卵　牛乳 鶏肉(薄切り) 生わかめ　削り節(だし)	米　麦　油　さつまいも 白いりごま　でん粉　薄力粉 砂糖　ごま油 三温糖　じゃが芋	たまねぎ　人参　ホールコーン缶 むき枝豆　大根　もやし チンゲン菜　きゅうり つきこんにゃく　しょうが えのきたけ　ねぎ	763 21.4

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。