



6月の献立表



令和7年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歓子
栄養士 上戸 多嘉子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 <small>たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品</small>	黄の仲間 <small>糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品</small>	緑の仲間 <small>ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品</small>	1人分 - たんぱく質
2月	五目あんかけ焼きそば	○	★豚肩,鶏がら,★いか,★えび	★中華麺,ごま油,でん粉	生姜,ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,人参,干し椎茸,きくらげ,たけのこ,白菜,もやし,ｷﾞｬﾌﾞ,ｷﾞｬｲ,長ねぎ	580 kcal
	春雨サラダ			緑豆春雨,砂糖	人参,ｷﾞﾞﾞ,もやし,きゅうり	30.1 g
3火	麦ごはん	○		米,★おおむぎ		800 kcal
	魚のにんにく味噌やき		鯖(さば),赤みそ	ごま油,砂糖	生姜,ｺﾝｺﾞ	30.4 g
	ｷﾞﾞﾞのすりごま和え			砂糖,★すりごま	人参,もやし,ｷﾞﾞﾞ	
	けんちん汁		厚削り節,★豚肉	ごま油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	
4水	赤飯	○	ささげ	米,もち米		782 kcal
	鶏の甘辛揚げ(愛知県)		鶏肉	でん粉,油,砂糖,水あめ	ｺﾝｺﾞ,生姜	28.4 g
	糸寒天の酢醤油かけ		糸寒天	砂糖	もやし,ｷﾞﾞﾞ,白菜	
	冬瓜のみそ汁		厚削り節,油揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ		人参,玉ねぎ,冬瓜	
5木	チャーハン(炒り卵)	○	★豚肉,★鶏卵	米,玄米,油,ごま油	人参,干し椎茸,ｺﾝｺﾞ,生姜,長ねぎ,小松菜	754 kcal
	中華コーンスープ		鶏がら,鶏ひき肉	ごま油,でん粉	生姜,ｺﾝｺﾞ,人参,玉ねぎ,えのきたけ,ｸﾞｰ,ｸﾞｰ	28.0 g
	バナナ				バナナ	
6金	ミルクパン	○		★ミルクパン		697 kcal
	かぼちゃのクリーム煮		鶏がら,レンズ豆,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	油,バター,米粉	玉ねぎ,人参,生姜,かぼちゃ,ﾏｯｼﾞｰﾙ,ﾊﾞｰﾍﾞﾘ	30.4 g
	カミカミ海藻サラダ		海藻ミックス,荳わかめ,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	ｷﾞﾞﾞ,もやし,きゅうり,玉ねぎ	
9月	玄米ごはん	○		米,玄米		681 kcal
	魚の南蛮焼		あじ	ごま油,砂糖	生姜,ｺﾝｺﾞ,長ねぎ	32.3 g
	切干大根サラダ			砂糖,油	切干大根,人参,もやし,小松菜	
	田舎汁		厚削り節,生揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ	じゃが芋,ごま油	人参,大根	
10火	ツナポテサラトースト	○	豆乳,ツナ,チーズ	★無塩食パン,じゃが芋,卵不使用ﾀﾞｲｰｽ	玉ねぎ	661 kcal
	レタススープ		鶏がら,鶏肉		生姜,人参,玉ねぎ,しめじ,レタス	30.7 g
	あじさいゼリー		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	ぶどうジュース	
11水	麦ごはん	○		米,★おおむぎ		731 kcal
	鰯つくね(ごま味噌かけ)		いわしすり身,大豆,鶏ひき肉,白みそ,おから,赤みそ	油,砂糖,★すりごま,ごま油	玉ねぎ,生姜,ｺﾝｺﾞ	31.2 g
	梅おかか和え		かつお節	砂糖,油	白菜,もやし,きゅうり,えのきたけ,きざみ梅	
	小松菜のみそ汁		厚削り節,油揚げ,赤みそ,白みそ		人参,大根,玉ねぎ,小松菜	
12木	スパゲティカレークリーム	○	ツナ,レンズ豆,鶏がら,あさり,生クリーム,調理用牛乳,粉チーズ	★ｽﾊﾟﾞﾞﾞ,油,バター,米粉	ｺﾝｺﾞ,生姜,人参,玉ねぎ,しめじ,ﾏｯｼﾞｰﾙ,ﾊﾞｰﾍﾞﾘ	685 kcal
	ポテトレンチサラダ			じゃが芋,砂糖,油	人参,ｷﾞﾞﾞ,もやし	27.8 g
13金	豚肉とピーマンの中華丼	○	★豚肉	米,玄米,油,でん粉,砂糖,ごま油	ｺﾝｺﾞ,生姜,人参,玉ねぎ,たけのこ,もやし,青じょうご	723 kcal
	たまご豆腐の中華スープ		鶏がら,豆腐,★鶏卵,わかめ	でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,えのきたけ	29.6 g
	冷凍パイ				パイナップル	

体力UP
～鉄分強化献立～

裏面にも献立表の続きがあります

16月	ハヤシキャロットライス	○	★豚肉,鶏がら,★豚骨,レンズ豆,粉チーズ	米,オリーブ油,バター,米粉	コンカ,玉ねぎ,人参,しめじ,マッシュルーム,トマト,パセリ	748 kcal
	レモンマリネ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,小松菜,とうもろこし,レモン果汁	24.9 g
17火	ごはん	○		米		744 kcal
	鶏肉とじゃが芋の煮物		厚削り節	油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	たけのこ,人参,干し椎茸,玉ねぎ,小松菜	27.8 g
	きびなごのかば焼き		きびなご	でん粉,油,砂糖		
18	定期テスト(1日目)給食はありません。					
19	定期テスト(2日目)給食はありません。					
20	定期テスト(3日目)給食はありません。					
23月	たこめし	○	昆布だし,油揚げ,★たこ	米,もち米,油	人参,ごぼう,小松菜	696 kcal
	高野豆腐の含め煮		高野豆腐	砂糖		30.1 g
	豆豚汁		厚削り節,★豚肉,大豆,白みそ,赤みそ,わかめ	油,こんにゃく,じゃが芋	人参,大根	
24火	玄米ごはん	○		米,玄米		712 kcal
	海苔の佃煮		もみのり	砂糖,でん粉		29.5 g
	ひじき入りたまご焼き		鶏ひき肉,ひじき,★鶏卵	油,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸,小松菜	
	かぼちゃのみそ汁		厚削り節,油揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ		玉ねぎ,かぼちゃ,長ねぎ	
25水	ココア揚げパン	○		★コッペパン,油,砂糖		774 kcal
	ミネストローネ		鶏がら,いんげん豆,粉チーズ	バター,じゃが芋	生姜,コンカ,玉ねぎ,人参,セリ,マッシュルーム,トマト,小松菜	28.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご缶,みかん缶,黄桃缶,アロエ缶	
26木	まぜいなごは	○	昆布だし,鶏肉,油揚げ,きざみのり	米,油,砂糖	ごぼう,人参,干し椎茸	694 kcal
	めか玉汁		厚削り節,豆腐,★鶏卵,めかぶわかめ	でん粉	玉ねぎ,人参	29.8 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	
27金	ごはん	○		米		751 kcal
	揚げ魚のトマトみそ		かつお,赤みそ	でん粉,油,砂糖	生姜	34.4 g
	おろしポン酢和え			砂糖,油	もやし,きゅうり,白菜,えのきたけ,大根,レモン果汁	
	キャベツのみそ汁		厚削り節,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,キャベツ	
30月	豚キムチ丼	○	★豚肉	米,玄米,油,砂糖,でん粉,ごま油	人参,玉ねぎ,もやし,白菜キムチ漬け,にら	759 kcal
	豆腐とえのきの中華スープ		鶏がら,豆腐,わかめ	ごま油	生姜,玉ねぎ,えのきたけ	27.0 g
	白玉団子(あずきあん)		小豆	白玉もち		

(注) 食材料の購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

<p>4日(水) 開校記念日</p> <p>6月4日は、開校記念日です。雪谷中学校の卒業生には、ノーベル生理学・医学賞を受賞した利根川進さんがいます。当日の給食では、お祝いの日によく食べるお赤飯と、利根川さんの出身地である愛知県名古屋市の料理を提供する予定です。</p>	<p>4～10日 歯と口の健康週間 ～カミカミ献立～</p> <p>6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯や骨の原料となるカルシウムは、骨の成長が活発になる中学生の時期にしっかりとりたい栄養素です。毎日の給食にでる牛乳の他に、チーズのような乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、小松菜などの青菜、切干大根、ごまにも多く含まれています。この期間は、よく噛んで食べることを意識するため、歯ごたえのある食材を提供する予定です。ひとくち30回を目安に、よく噛んで食べるようにしましょう!</p>
<p>11日(水) 入梅(にゅうばい)</p> <p>6月11日は、『入梅』です。日本では古来よりこの日から梅雨が始まるとされていました。天気予報がない江戸時代には、田植えの日を決める目安となっていました。昔、中国では梅の実が熟する頃の雨を梅雨(めいゆ)とよび、それが日本に伝わったとされています。当日の給食では「梅おかか和え」を提供する予定です。</p>	<p>30日 水無月(みなづき)</p> <p>旧暦の6月のことを和風月名で「水無月」と呼びます。雨が多いこの時期になぜ水無月なのでしょう。諸説ありますが、水無月の「無」は「の」という意味で、水のなかった田んぼに水を引く時期であることから「水の月」が由来であるといわれています。6月30日夏越の祓(なごしのはらえ)に三角形のういろうにあずきに乗った「水無月」という水に似せて作った和菓子を食べる風習があります。当日の給食では、あずきあんを乗せた白玉団子を提供する予定です。</p>
<p>21日(金) 夏至(げし)</p> <p>夏至は、日本の暦の『二十四節気』のひとつで、一年で昼間が最も長い日です。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の時期です。関東地方では焼き餅を供える風習がありますが、関西では田植えをした稲の根がタコの足のようになり根付くようにという願いを込めて、タコを食べます。25日(火)の献立では「たこめし」を提供する予定です。</p>	