



6月献立表



2024年 6月

六本木中学校

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	その他	1人1日 たんぱく質 g	1人1日 kcal
3月	長崎ちゃんぽん	○	カブとキュウリの即席漬け カステラ	牛乳, 豚肉, うずら卵, あさり, かまぼこ(卵なし), 塩昆布, 鶏卵	サラダ油, 中華麺, 上白糖, でん粉, ごま油, 強力粉, はちみつ	しょうが, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, もやし, きくらげ, かぶの葉, かぶ, きゅうり	酒, 醤油, 鶏がら, みりん, 塩, 黒こしょう, 米酢, だし昆布	792	31.0
4火	キムたくごはん	○	レバーとじゃが芋の香味揚げ トックスープ	牛乳, チキンハム, 鶏肝臓(生), 鶏肉, 豆腐	精白米, 米粒麦, サラダ油, じゃが芋, でん粉, 薄力粉, ごま油, トック, 白ごま	たくあん, キムチ, ピーマン, にんにく, しょうが, 人参, ほんしめじ, なら, 玉ねぎ, チンゲンサイ	醤油, 塩, 黒こしょう, 酒, カレー粉, 鶏がら, みりん	812	29.3
5水	白飯 少し早い	○	ミートローフ アスパラのグリーンサラダ マスタード味 ひよこ豆のスープ	牛乳, 豚肉, おから, 鶏卵, ツナ, 鶏肉, ひよこ豆	精白米, サラダ油, パン粉, 三温糖, 上白糖, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, トマト, アスパラガス, キャベツ, きゅうり, にんにく, チンゲンサイ	塩, 黒こしょう, ナツメグ, 中濃ソース, トマトケチャップ, 赤ワイン, 米酢, 粒マスタード, 鶏がら, ベイリーフ, 酒	756	32.2
6木	【入梅献立】 梅入りゆかりご飯	○	シシャモとイワシのごま揚げ キャベツと切り干し大根の和風サラダ さつま汁	牛乳, シシャモ, イワシ, 荳わかめ, 鶏肉, 生揚げ, みそ	精白米, サラダ油, 薄力粉, でん粉, 黒ごま, 白ごま, ごま油, さつま芋	梅干し, しょうが, 人参, キャベツ, 小松菜, 切干し大根, 大根, しめじ, 玉ねぎ	ゆかり粉, 酒, 薄口醤油, 米酢, 塩, 醤油, 黒こしょう	830	32.9
7金	【開校記念日】 赤飯	○	鶏肉の唐揚げ キャベツの辛子和え はんぺんのすまし汁 フルーツゼリー	牛乳, ささげ, 鶏肉, 豆腐, あられはんぺん, アガー	精白米, もち米, 黒ごま, サラダ油, 薄力粉, せん粉, 上白糖	しょうが, にんにく, 小松菜, 人参, キャベツ, 長ねぎ, みつば, オクラ, りんごジュース, レモン果汁, 黄桃缶, 白桃缶, りんご缶, 洋梨缶, みかん缶	塩, 醤油, 酒, からし(粉), だし昆布, だしかつお削り節, 薄口醤油, みりん	798	31.5
8土	【運動会】 チキンカレー	ジョア	ブロッコリーとコーンのサラダ 冷凍パイナップル	ジョア(ストロベリー), 鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, かぼちゃ, ピーマン, ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン, ミニトマト, パイナップル	赤ワイン, 鶏がら, ローリエ, 塩, ベイリーフ, トマトケチャップ, ウスターソース, カレー粉, カルダモン, ガラムマサラ, オールスパイス, コリアンダー, タイム, りんご酢, 米酢, 黒こしょう	748	22.4
11火	ビビンバ	○	キムチスープ パレンシアオレンジ	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 鶏肉, 生揚げ, ほたてがい, みそ, わかめ	精白米, ごま油, 三温糖, サラダ油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 大豆もやし, 人参, 小松菜, えのき, チンゲンサイ, 玉ねぎ, キムチ, パレンシアオレンジ	醤油, トウバンジャン, 塩, 米酢, 鶏がら, 酒, みりん	752	35.4
12水	ツナと卵のピラフ	○	ひき肉と野菜のチーズ焼き ポテトとコーンのスープ	牛乳, チキンハム, ツナ, 鶏卵, 鶏肉, チーズ	精白米, 米粒麦, バター, サラダ油, 上白糖, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, エリンギ, かぼちゃ, なす, ホールコーン, キャベツ, ほうれん草	白ワイン, 塩, 黒こしょう, 米酢, 酒, 醤油, パセリ, 鶏がら, ローリエ, ベイリーフ	747	33.8
13木	白飯	○	サバの南蛮焼き わかめのごま油炒め 豆乳入りさつま汁	牛乳, サバ, わかめ, 系削り節, 焼き竹輪(卵なし), 鶏肉, 油揚げ, みそ, 豆乳	精白米, サラダ油, 三温糖, ごま油, さつま芋	しょうが, 長ねぎ, 人参, 玉ねぎ, 小松菜	だしかつお削り節, 醤油, 酒, 米酢, 一味唐辛子, みりん	759	36.1
14金	セサミトースト	○	カレーシチュー ブロッコリーとキャベツの炒め	牛乳, 豚肉, レンズ豆, ツナ, チーズ	食パン, バター, 白練りごま, 白ごま, グラニュー糖, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ブロッコリー, キャベツ	赤ワイン, 鶏がら, ローリエ, カレー粉, 塩, ベイリーフ, トマトケチャップ, ウスターソース, 純米酢, 米酢, 黒こしょう	752	31.5
17月	【商店街コラボメニュー】 ガーリックライス	○	特製スベアリブ風 オリジナルドレッシングのサラダ もやしとわかめスープ マンゴーリゾット ワゴン社製ビュレ使用	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ	精白米, 牛脂, ごま油, 三温糖, でん粉, はちみつ, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが, 人参, ブロッコリー, もやし, マンゴーピューレ, レモン果汁	だしかつお削り節, 醤油, 塩, パセリ, 鷹の爪, 酒, 炭酸水, ぼん酢, 醤油, こしょう, 鶏がら, ル・カンテンウルトラ	841	26.7
18火	冷やし肉味噌うどん	○	彩りサラダ きな粉スコーン	牛乳, 豚肉, 大豆, みそ, きな粉, おから, 鶏卵	うどん, サラダ油, 上白糖, でん粉, 薄力粉, バター, 三温糖, チョコレート	にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, 干しいたけ, きゅうり, トマト, ホールコーン, ブロッコリー, 玉ねぎ	鶏がら, トウバンジャン, テンメンジャン, 酒, 醤油, オイスターソース, りんご酢, 米酢, 塩, 黒こしょう, バジル, ペーキングパウダー	776	32.7
19水	白飯	○	鮭の豆乳マッシュポテト焼き ヒジキと大豆の炒め煮 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳, 鮭, 豆乳, みそ, ひじき, 油揚げ, ちくわ(卵なし), 大豆, 豆腐	精白米, じゃが芋, マヨネーズ(卵なし), サラダ油, こんにゃく, 三温糖, 白ごま	人参, さやいんげん, 小松菜, 玉ねぎ	だし昆布, だしかつお節, 塩, 黒こしょう, 白ワイン, からし(粉), パセリ, みりん, 醤油, 薄口醤油	807	41.6
20木	バターライスチキンクリーム	○	ポテトのハニーサラダ メロン	牛乳, 鶏肉	精白米, バター, サラダ油, 薄力粉, じゃが芋, はちみつ	人参, エリンギ, 玉ねぎ, きゅうり, メロン	白ワイン, 塩, 白こしょう, ベイリーフ, 鶏がら, ローリエ, パセリ, 純米酢, 米酢, からし(粉)	812	26.2
21金	【夏至の日献立】 タコ飯	○	卵焼きのひき肉あんかけ 具沢山味噌汁 パイナップル	牛乳, 油揚げ, たこ, 鶏卵, 鶏肉, みそ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, じゃが芋, こんにゃく	ごぼう, 人参, さやいんげん, 玉ねぎ, 干しいたけ, 切干し大根, 小松菜, パイナップル	酒, だし昆布, 醤油, 塩, みりん, 薄口醤油, だしかつお削り節	797	37.8
24月	焼肉チャーハン	○	中華風コーンスープ じゃがいもスイートポテト	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏卵, 生クリーム	精白米, 米粒麦, ごま油, サラダ油, 三温糖, 白ごま, でん粉, じゃが芋, バター, 上白糖	人参, にんにく, しょうが, 干しいたけ, 長ねぎ, チンゲンサイ, 玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン	塩, 酒, 醤油, オイスターソース, 黒こしょう, 鶏がら, パセリ, シナモン	769	31.9
25火	白飯	○	のりの佃煮 ボラの南蛮漬 小松菜のお浸し 味噌けんちん汁	牛乳, のり, ボラ, 系削り節, ちりめんじゃこ, 鶏肉, みそ, 豆腐	精白米, 三温糖, サラダ油, でん粉, 米粉, ごま油, こんにゃく	長ねぎ, 小松菜, キャベツ, もやし, ごぼう, しめじ, 人参, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん, 米酢, 一味唐辛子, だし昆布, だしかつお削り節	744	39.1
27木	小松菜のピスキパン	○	ボテトコシ トマト煮 トウモロコシ	牛乳, 鶏卵, 鶏肉	丸パン, 薄力粉, バター, 上白糖, じゃが芋, オリーブ油, サラダ油	小松菜, 人参, 玉ねぎ, セロリ, にんにく, マッシュルーム, トマト缶, トマトジュース, ブロッコリー, とうもろこし	塩, 黒こしょう, 鶏がら, ローリエ, トマトケチャップ, 中濃ソース, 赤ワイン, ベイリーフ	759	28.2
28金	【夏越しの献立】 かき揚げ丼	○	豆腐と大根の味噌汁 水無月	牛乳, いか, みそ, 油揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, サラダ油, 薄力粉, コーンスターチ, 上白糖, 白玉粉, くず粉, 甘納豆(あずき)	人参, 玉ねぎ, 枝豆, 大根, 小松菜	酒, みりん, 醤油, 塩, だし昆布, だしかつお削り節	894	25.2

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

今年度も商店街コラボメニューが登場します。商店街コラボメニューは、区内商店街の飲食店と連携し、お店自慢のメニューを学校給食用にアレンジしたレシピです。今年度1回目は、港区芝にあるKarnaval(カルナバル)というお店とのコラボメニューです。大人気メニューの特製スベアリブ風、お店の方と考えたガーリックライスやマンゴープリン、サラダのドレッシングも登場します。楽しみにしてください。

店名: Karnaval(カルナバル) (三田商店街振興組合加盟店)
所在地: 港区芝5-2-6