



6 月 献 立 表



2025年 6月

港区立六本木中学校

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人あたり kcal たんぱく質
2月	ごまのビスキュッパン	○	米粉の白インゲン豆シチュー 彩りサラダ	牛乳、鶏卵、鶏肉、チキンハム、いんげん豆、生クリーム	丸パン、薄力粉、白ごま、バター、上白糖、サラダ油、じゃが芋、米粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、トマト、ホールコーン	鶏がら、ローリエ、塩、黒こしょう、ペイリーフ、りんご酢、米酢、バジル	823 29.5
3火	白飯	○	サバのコチュジャン焼き わかめのごま油炒め じゃが芋と生揚げの味噌汁	牛乳、さば、豚肉、わかめ、ちくわ、生揚げ、みそ	精白米、ごま油、白ごま、じゃが芋	長ねぎ、人参、えのき、玉ねぎ、江戸菜	コチュジャン、醤油、酒、みりん、一味唐辛子	740 35.9
4水	【開校記念日 お祝い献立】 赤飯	○	鶏肉の唐揚げ キャベツのじゃこあえ 祝いなるとのすまし汁	牛乳、ささげ、鶏肉、ちりめんじゃこ、豆腐、あらははんぺん	精白米、もち米、サラダ油、薄力粉、米粉、でん粉、三温糖	しょうが、にんにく、キャベツ、小松菜、人参、長ねぎ、みつば	塩、醤油、酒、だし昆布、だしかつお厚削り、薄口醤油、みりん	754 34.8
5木	梅入りゆかりご飯	○	イカの松笠焼き 切り干し大根のサラダ さつま汁	牛乳、いか、ツナ、鶏肉、生揚げ、みそ	精白米、サラダ油、三温糖、ごま油、さつま芋	梅干し、しょうが、人参、キャベツ、切干し大根、きゅうり、大根、しめじ、玉ねぎ、小松菜	だしかつお厚削り、ゆかり粉、醤油、酒、米酢	722 38.8
6金	【運動会応援献立】 チキンかつカレー	○	キャベツとコーンのサラダ バレンシアオレンジ	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、薄力粉、米粉、パン粉	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、バレンシアオレンジ	赤ワイン、カレー粉、塩、ペイリーフ、トマトケチャップ、ウスターソース、鶏がら、ローリエ、ガラムマサラ、カルダモン、コリアンダー、オールスパイス、黒こしょう、りんご酢	877 25.9
7土	【運動会】 焼肉チャーハン	○	春雨とテンゲン菜の中華スープ 白いんげん豆の米粉ケーキ フローズンヨーグルト	牛乳、鶏肉、いんげん豆、鶏卵、フローズンヨーグルト	精白米、ごま油、三温糖、緑豆春雨、米粉	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、長ねぎ、チンゲンサイ、えのき	塩、酒、醤油、オ伊斯ターソース、黒こしょう、鶏がら	863 26.0
10火	【運動会予備日】 ジャージャーうどん	ジョア	レバーとじゃが芋の香味揚げ えびと卵のスタミナスープ	ジョア、鶏肉、みそ、鶏肝臓(生)、えび、鶏卵	うどん、サラダ油、上白糖、でん粉、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、えのき、小松菜	鶏がら、トウバンジャン、テンメンジャン、酒、醤油、オ伊斯ターソース、塩、黒こしょう、カレー粉、みりん	722 32.9
11水	【入梅献立】 イワシの蒲焼き丼	○	切り干し大根の梅サラダ 沢煮鮭 冷凍みかん	牛乳、いわし、のり、鶏肉、油揚げ、豆腐	精白米、サラダ油、でん粉、米粉、三温糖、上白糖、ごま油	しょうが、切干し大根、キャベツ、人参、きゅうり、梅干し、かぶ、長ねぎ、冷凍みかん	酒、醤油、だし昆布、みりん、米酢、だしかつお厚削り、塩、薄口醤油	783 30.7
12木	焼きカレー	○	人参と玉ねぎの塩麹ドレッシング 豆乳コーンスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、豆乳	精白米、バター、サラダ油、薄力粉、三温糖、オリーブ油、じゃが芋、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、ピーマン、トマト缶、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、クリームコーン	塩、ターメリック、赤ワイン、鶏がら、カレー粉、黒こしょう、みりん、中濃ソース、トマトケチャップ、ウスターソース、ガラムマサラ、カルダモン(粉)、塩麹、米酢、パセリ	826 31.8
13金	白飯	○	ジャコふりかけ 鶏肉と玉ねぎのケチャップ炒め アスパラのグリーンサラダ マスタード ひよこ豆のスープ	牛乳、ちりめんじゃこ、青のり、糸削り節、鶏肉、ツナ、ひよこ豆	精白米、サラダ油、でん粉、上白糖、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、人参、チンゲンサイ	酒、醤油、みりん、塩、黒こしょう、トマトケチャップ、オ伊斯ターソース、米酢、粒マスタード、鶏がら、ペイリーフ、ペイリーフ(粉)	756 34.6
16月	ツナと塩昆布のご飯	○	トマト肉ジャガ 黒糖まんじゅう	牛乳、油揚げ、ツナ、塩昆布、鶏肉、こしあん	精白米、サラダ油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖、薄力粉、黒砂糖	人参、玉ねぎ、トマト缶、トマト、さやいんげん	醤油、みりん、だし昆布、だしかつお厚削り、重曹	764 27.5
17火	あんかけチャーハン	○	春雨と生揚げの中華スープ あじさいゼリー	牛乳、鶏卵、鶏肉、生揚げ、寒天、アガー	精白米、米粒麦、サラダ油、でん粉、ごま油、緑豆春雨、白ごま、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、小松菜、えのき、ぶどうジュース	酒、塩、黒こしょう、オ伊斯ターソース、醤油、鶏がら、みりん	728 26.1
18水	白飯	○	粉かつおのひじきふりかけ 鮭のマッシュポテト焼き モヤシとエリンギのソテー つぼん汁	牛乳、芽ひじき、削り節(粉)、さけ、みそ、鶏肉、ちくわ、焼き豆腐	精白米、三温糖、白ごま、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)、サラダ油、バター、さつま芋	人参、エリンギ、ピーマン、もやし、大根、干しいたけ、ごぼう、長ねぎ	醤油、みりん、塩、黒こしょう、白ワイン、からし(粉)、パセリ、薄口醤油	792 35.7
19木	スパゲッティミートソース	○	フレンチサラダ じゃがまるくん	牛乳、鶏肉、チーズ、鶏卵	サラダ油、薄力粉、スパゲティ、上白糖、じゃが芋、でん粉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	赤ワイン、塩、黒こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、タバスコ、パセリ、りんご酢	774 31.7
20金	パエリア	○	チーズ入りオムレツ マカロニスープ	牛乳、鶏肉、えび、いか、チキンハム、鶏卵、チーズ、ウインナー	精白米、米粒麦、バター、じゃが芋、サラダ油、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、人参	鶏がら、ターメリック、塩、白ワイン、黒こしょう、トマトケチャップ、白こしょう、みりん、ペイリーフ、パセリ	766 37.6
23月	しらすおこわ	○	じゃがもちスープ 大根と小松菜のナムル カルピスゼリー	牛乳、しらす干し、油揚げ、鶏肉、ツナ、寒天、カルピス	精白米、もち米、ごま油、上白糖、じゃが芋、でん粉	人参、枝豆、しょうが、大根、長ねぎ、小松菜、キャベツ	鶏がら、酒、塩、醤油、ラー油	738 27.7
24火	クファージュシー	○	もずくスープ パイナップルケーキ	牛乳、豚肉、昆布、沖繩もずく、豆腐、鶏卵	精白米、もち米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、上白糖、薄力粉、バター	人参、しょうが、さやいんげん、玉ねぎ、パイン缶	酒、塩、薄口醤油、だし昆布、みりん、醤油、鶏がら、黒こしょう、ベーキングパウダー	785 26.7
25水	白飯	○	のりの佃煮 ほっけの南蛮漬 江戸菜のお浸し 豆乳ごま味噌汁	牛乳、のり、ほっけ、糸削り節、鶏肉、油揚げ、みそ、豆乳	精白米、三温糖、サラダ油、でん粉、米粉、白ごま	長ねぎ、江戸菜、人参、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ	醤油、酒、みりん、米酢、一味唐辛子、だしかつお厚削り	744 31.4
26木	じゃこチーズトースト	○	チリコンカン ジャーマンポテト	牛乳、ちりめんじゃこ、チーズ、うずら豆、ひよこ豆、いんげん豆、鶏肉、ウインナー	食パン、マヨネーズ(卵なし)、オリーブ油、薄力粉、サラダ油、じゃが芋	こねぎ、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶	トマトケチャップ、塩、ローリエ、チリパウダー、タイム、オレガノ(粉)、黒こしょう、パセリ	720 36.4
27金	中華丼	○	ワンタンスープ とうもろこし	牛乳、鶏肉、いか、えび、うずら卵	精白米、サラダ油、でん粉、ワンタンの皮、ごま油	しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、白菜、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし	醤油、酒、鶏がら、塩、黒こしょう、オ伊斯ターソース	749 32.7
30月	【夏越しの祓献立】 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、だしかつお厚削り	891 25.7

※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。

◎丈夫な骨や歯をつくるには？

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル(無機質)があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内で作り出すことができないため、食べ物など外から取り込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多く含まれているのが「カルシウム」です。

カルシウムが不足すると、骨が十分に成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、丈夫な骨や歯を作るには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。



6月4日~10日は健康週間です!

