



# 6月献立表



2026年 6月

港区立六本木中学校

| 日   | 主食                               | 牛乳  | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                     | その他  | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g |
|-----|----------------------------------|-----|---|----------------------------------|---|--|--|-----------------------------|
| 1月  | 冷やし中華                            | ○   | ツナ肉じゃが<br>おかしな目玉焼き  | 牛乳、鶏肉、ハム、ツナ、ちくわ、アガー              | 中華麺、サラダ油、ごま油、三温糖、こんにやく、じゃが芋、上白糖                       | しょうが、きゅうり、もやし、干しいたけ、玉ねぎ、人参、黄桃缶                       | だしかつお厚削り節、醤油、塩、米酢、酒、薄口醤油、みりん   | 722<br>38.6                 |
| 2火  | 白飯                               | ○   | ボラのチリソース<br>こんにやくサラダ<br>豆乳味噌汁<br>バレンシアオレンジ                  | 牛乳、ボラ、糸削り節、鶏肉、みそ、豆乳              | 精白米、サラダ油、でん粉、米粉、薄力粉、三温糖、こんにやく、ごま油、さつま芋                | 長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、人参、きゅうり、大根、玉ねぎ、江戸菜、バレンシアオレンジ      | 塩、酒、醤油、みりん、トマトケチャップ、ウスターソース、トウバンジャン、パプリカ、米酢、だし昆布、だしかつお厚削り節   | 826<br>33.5                 |
| 3水  | あんかけチャーハン                        | ○   | 春雨と生揚げの中華スープ<br>フルーツヨーグルト                                   | 牛乳、鶏卵、豚肉、鶏肉、生揚げ、ヨーグルト            | 精白米、米粒麦、サラダ油、でん粉、ごま油、三温糖、緑豆春雨、粉糖                      | にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、小松菜、えのき、黄桃缶、みかん缶、パイナップル             | 酒、塩、黒こしょう、オイスターソース、醤油、鶏がら、薄口醤油、みりん   | 793<br>30.9                 |
| 4木  | 塩こうじ入りチキンピラフ                     | ○   | 魚介のプーザラ【クワアチ料理】<br>ペイクドチーズケーキ                               | 牛乳、鶏肉、ベーコン、たら、えび、鶏卵、チーズ、ヨーグルト    | 精白米、米粒麦、バター、サラダ油、オリーブ油、三温糖、上白糖、薄力粉、粉糖                 | にんにく、エリンギ、玉ねぎ、人参、なす、トマト缶、レモン果汁                       | 白ワイン、鶏がら、塩、塩麹、黒こしょう、ベイリーフ(粉)、ローリエ、みりん、パセリ、ベーキングパウダー  | 755<br>30.4                 |
| 5金  | 焼きカレー                            | ○   | 人参と玉ねぎの塩麹ドレッシング<br>マカロニスープ                                  | 牛乳、豚肉、チーズ、ウインナー                  | 精白米、バター、サラダ油、薄力粉、はちみつ、三温糖、オリーブ油、じゃが芋、マカロニ             | にんにく、しょうが、マッシュルーム、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   | 塩、ターメリック(粉)、赤ワイン、カレー粉、黒こしょう、みりん、醤油、中濃ソース、トマトケチャップ、ウスターソース、ガラママサラ、クミン(粉)、カルダモン(粉)、塩麹、米酢、鶏がら、ローリエ、ベイリーフ(粉)、パセリ | 856<br>32.0                 |
| 8月  | ガパオライス                           | ○   | 春雨のサラダ<br>トムヤムクン  | 牛乳、鶏肉、豚肉、鶏卵、ハム、豆腐、えび             | 精白米、サラダ油、上白糖、三温糖、緑豆春雨、ごま油、じゃが芋                        | にんにく、赤ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、しょうが、トマト、エリンギ、レモン果汁 | トウバンジャン、ナンブラー、醤油、オイスターソース、みりん、塩、黒こしょう、パプリカ、米酢、純米酢、からし(粉)、鶏がら、レモンガラス  | 830<br>37.1                 |
| 9火  | 【開校記念日お祝い献立】<br>赤飯               | ジョア | 鶏肉の唐揚げ<br>キャベツのじゃこあえ<br>祝いなるとのすまし汁<br>さくらんぼ                 | さきげ、鶏肉、ちりめんじゃこ、豆腐、なると            | 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、みつば、さくらんぼ                      | ジョア ストロベリー、塩、醤油、酒、だし昆布、だしかつお厚削り節、薄口醤油、みりん  | 723<br>30.2                 |
| 10水 | パンパン                             | ○   | マカロニグラタン<br>カレードレッシングサラダ<br>洋風卵スープ                          | 牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、鶏卵                | パンパン、サラダ油、バター、薄力粉、マカロニ、じゃが芋、でん粉                       | 玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、人参、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン              | 塩、白こしょう、ベイリーフ(粉)、パセリ、りんご酢、米酢、黒こしょう、カレー粉、鶏がら、ローリエ、白ワイン、薄口醤油   | 874<br>38.2                 |
| 11木 | 【入梅献立】<br>白飯                     | ○   | いわしの蒲焼き<br>竹輪入りお浸し<br>寒天入り かきたま汁<br>バレンシアオレンジ               | 牛乳、いわし、ちくわ、寒天、鶏卵、豆腐              | 精白米、サラダ油、でん粉、米粉、三温糖                                   | しょうが、江戸菜、キャベツ、切干し大根、人参、長ねぎ、バレンシアオレンジ                 | 酒、醤油、みりん、だし昆布、だしかつお厚削り節、塩、薄口醤油   | 712<br>30.7                 |
| 12金 | 【商店街コラボメニュー】<br>ガーリックライス         | ○   | 特製スペアリブ風<br>オリジナルドレッシングのサラダ<br>レイシアスープ(ひよこ豆のスープ)<br>マンゴープリン | 牛乳、豚肉、鶏肉、ひよこ豆、寒天                 | 精白米、牛脂、ごま油、三温糖、でん粉、はちみつ、サラダ油、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、セロリ、切干し大根、マンゴーピューレ、レモン果汁 | だしかつお厚削り節、醤油、塩、パセリ、鷹の爪、炭酸水、ぼん酢、醤油、こしょう、鶏がら、黒こしょう、白ワイン  | 997<br>30.0                 |
| 15月 | 白飯                               | ○   | ニギスの南蛮漬<br>鶏と生揚げのごまみそ炒め<br>水菜のすまし汁                          | 牛乳、ニギス、鶏肉、生揚げ、みそ、かまぼこ、油揚げ        | 精白米、サラダ油、でん粉、米粉、薄力粉、三温糖、でん粉、上白糖、白ごま、麩                 | 長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、エリンギ、キャベツ、小松菜、水菜                | 酒、醤油、米酢、みりん、一味唐辛子、トウバンジャン、鶏がら、だし昆布、だしかつお厚削り節、塩、薄口醤油  | 741<br>30.2                 |
| 16火 | 【和菓子の日】<br>ツナと塩昆布のご飯             | ○   | 豚肉のトマト炒め<br>豆腐とオクラのすまし汁<br>黒糖まんじゅう                          | 牛乳、油揚げ、ツナ、塩昆布、豚肉、豆腐、こしあん         | 精白米、サラダ油、白ごま、でん粉、三温糖、薄力粉、米粉、黒砂糖                       | 人参、玉ねぎ、トマト缶、トマト、オクラ                                  | 醤油、みりん、だしかつお厚削り節、だし昆布、塩、薄口醤油、重曹  | 763<br>32.1                 |
| 17水 | 【沖縄料理】<br>沖縄風そば<br>※そば粉は使用していません | ○   | ゴーヤチャンプルー<br>サターアングギー                                       | 牛乳、糸削り節、かまぼこ、豚肉、豆腐、鶏卵            | 沖縄そば、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、薄力粉、上白糖、黒砂糖、バター                 | 長ねぎ、しょうが、人参、テンゲンサイ、こねぎ、ゴーヤ、もやし                       | 豚骨、だしかつお厚削り節、塩、醤油、酒、黒こしょう、ベーキングパウダー、バニラエッセンス   | 801<br>34.8                 |
| 18木 | 白飯                               | ○   | さばのコテュジャン焼き<br>切り干し大根の梅おかかサラダ<br>じゃが芋と生揚げの味噌汁               | 牛乳、さば、糸削り節、生揚げ、みそ                | 精白米、上白糖、ごま油、じゃが芋                                      | 切干し大根、キャベツ、人参、きゅうり、梅干し、えのき、江戸菜                       | コテュジャン、醤油、酒、みりん、米酢、だしかつお厚削り節   | 727<br>33.7                 |
| 19金 | パエリア                             | ○   | チーズ入りオムレツ<br>豆乳コンスープ  | 牛乳、鶏肉、えび、いか、ウインナー、鶏卵、チーズ、豆乳      | 精白米、米粒麦、バター、じゃが芋、サラダ油、米粉                              | セロリ、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶、ホールコーン、クリームコーン | 鶏がら、白ワイン、ターメリック(粉)、塩、黒こしょう、パプリカ、トマトケチャップ、白こしょう、ベイリーフ(粉)  | 769<br>37.4                 |
| 22月 | 白飯                               | ○   | ひじきふりかけ<br>鮭のマッシュポテト焼き<br>小松菜の豆板醤炒め<br>冬瓜のすまし汁              | 牛乳、ひじき、削り節(粉)、鮭、みそ、ちくわ、鶏肉、油揚げ    | 精白米、三温糖、白ごま、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)、こんにやく、ごま油、でん粉             | 人参、小松菜、冬瓜、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、トウバンジャン、だし昆布、だしかつお厚削り節  | 774<br>35.7                 |
| 23火 | セサミトースト                          | ○   | アスパラのグリーンサラダ<br>ハンガリアンシチュー                                  | 牛乳、ツナ、ベーコン、豚肉、チーズ、生クリーム          | 食パン、バター、白ごま、黒ごま、グラニュー糖、サラダ油、上白糖、じゃが芋、薄力粉              | アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんにく、玉ねぎ、人参、トマト缶、ブロッコリー             | 米酢、塩、黒こしょう、粒マスタード、鶏がら、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、中濃ソース、カレー粉   | 750<br>30.2                 |
| 24水 | 中華丼                              | ○   | ワンタンスープ<br>メロン  | 牛乳、鶏肉、いか、えび、うずら卵、豚肉              | 精白米、サラダ油、でん粉、ワンタン皮、ごま油                                | しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、白菜、テンゲンサイ、キャベツ、長ねぎ、メロン             | 醤油、酒、鶏がら、塩、黒こしょう、オイスターソース  | 756<br>32.5                 |
| 25木 | 梅入りゆかりご飯                         | ○   | さめフライ<br>キャベツの浅漬け<br>さつま汁                                   | 牛乳、さめ、豚肉、みそ                      | 精白米、サラダ油、米粉、パン粉、パン粉、さつま芋                              | 刻み梅、キャベツ、人参、きゅうり、しょうが、大根、しめじ、玉ねぎ                     | ゆかり粉、塩、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース、みりん、薄口醤油、純米酢、だしかつお厚削り節  | 736<br>31.0                 |
| 26金 | ひよこ豆と根菜のドライカレー                   | ○   | ポテトのバジル風味サラダ<br>小玉スイカ                                       | 牛乳、豚肉、ひよこ豆、チーズ、かに風味かまぼこ          | 精白米、バター、サラダ油、薄力粉、じゃが芋、オリーブ油、上白糖                       | 人参、にんにく、しょうが、ごぼう、れんこん、玉ねぎ、りんご、トマト缶、きゅうり、ホールコーン、すいか   | 塩、ターメリック(粉)、赤ワイン、鶏がら、ローリエ、カレー粉、クローブ、黒こしょう、醤油、薄口醤油、米酢、パプリカ  | 821<br>30.0                 |
| 29月 | 【佃煮の日】<br>白飯                     | ○   | おかかとかじこの佃煮<br>だし入り卵焼き<br>キュウリのピリ辛漬け<br>美濃鍋風スープ              | 牛乳、ちりめんじゃこ、糸削り節、塩昆布、鶏肉、鶏卵、豚肉、生揚げ | 精白米、三温糖、サラダ油、ごま油、こんにやく                                | 玉ねぎ、人参、干しいたけ、きゅうり、にんにく、キャベツ、長ねぎ、えのき                  | 醤油、米酢、みりん、塩、薄口醤油、ラー油、酒、黒こしょう   | 726<br>32.6                 |
| 30火 | なごしはらえ<br>【夏越の祓】<br>かき揚げ丼        | ○   | 豚汁<br>水無月   | 牛乳、いか、えび、豚肉、みそ、豆腐、油揚げ            | 精白米、雑穀、三温糖、サラダ油、薄力粉、コーンスターチ、じゃが芋、上白糖、白玉粉、くず粉、甘納豆(あずき) | 人参、玉ねぎ、みつば、長ねぎ、小松菜                                   | 酒、みりん、醤油、塩、だし昆布、だしかつお厚削り節  | 917<br>30.0                 |

※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ペアリブ風、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



# 6月 食育だより

港区立六本木中学校

令和8年5月29日

## 未来へつながる食をを考えよう

わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



### 自分の健康のためにできること

|                           |                      |                               |
|---------------------------|----------------------|-------------------------------|
| <p>あさ 朝ごはんを 食べる習慣をつける</p> | <p>ゆっくり、よくかんで食べる</p> | <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p> |
|---------------------------|----------------------|-------------------------------|

### 食の未来のためにできること

|                                  |                               |                            |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p> | <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p> | <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p> |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

|                       |                             |                               |                        |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------|
| <p>食事はよくかんで食べましょう</p> | <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p> | <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p> | <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p> |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------|

## 6月は牛乳月間です！



6月1日は「牛乳の白」、6月は「牛乳月間」です。

牛乳や乳製品について、理解を深める機会にしましょう。

からだの体液の中のカルシウムが不足すると...

