



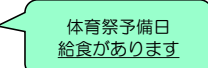
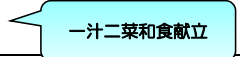
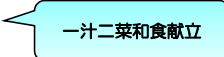
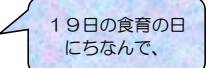
令和7年度

6月献立表

目黒区立目黒中央中学校

校長 田原 弘一

栄養士 松原 敦見

	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる		1人あたりたんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	赤飯 銀さわらの甘酒焼き 野菜の干草和え 豆腐とわかめのすまし汁 牛乳 	小豆 さわら たまご 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし だいこん	米 もち米 砂糖	ごま 油	779 kcal 33.8 g 2.6 g
3火	おにぎり のり 鶏のから揚げ 野菜のレモンじょうゆ ミニトマト みかんゼリー お茶 	鶏肉 たまご セラチン	のり	ミニトマト	キャベツ きゅうり レモン みかん缶 オレンジジュース	米 小麦粉 はちみつ かたくり粉 砂糖	ごま 油	754 kcal 23.9 g 2.1 g
4水	ごはん さばのみそ煮 ひじき煮 沢煮椀 (さわにわん) 牛乳 	さば みそ 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ	米 砂糖	油	850 kcal 30.9 g 3.5 g
5木	スパゲッティナポリタン 彩り野菜のサラダ チーズケーキ 牛乳 	鶏肉 たまご	牛乳 クリームチーズ 生クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん キャベツ ホールコーン レモン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 さつま芋	油	754 kcal 29.7 g 3.4 g
6金	もち麦ごはん いかのチリソース 豆腐とにらのスープ パイナップル 牛乳 	いか 豚肉 豆腐 たまご	牛乳	にら	長ねぎ たまねぎ えのきたけ 大豆もやし パイナップル	米 麦 かたくり粉 砂糖	油 ごま油	791 kcal 34.5 g 2.4 g
9月	国産小麦のコッペパン マカロニ入りホワイトシチュー パリパリサラダ 牛乳 	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マカロニ ワナンの皮	油 バター	807 kcal 31.5 g 3.5 g
10火	ごはん しらすの卵焼き 生揚げと野菜の煮物 キャベツと油麩のみそ汁 牛乳 	鶏肉 たまご 生揚げ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油麩	油	798 kcal 34.5 g 3.1 g
11水	豚肉と野菜のあんかけやきそば 磯香ポテト 河内晩柑 (かわちばんかん) 牛乳 	豚肉 いか	牛乳 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ もやし はくさい 河内晩柑	蒸し中華麺 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油	783 kcal 31.5 g 3.0 g
12木	鶏ごぼうおこわ さつま芋と野菜汁 とら豆煮 牛乳 	鶏肉 油揚げ ちくわ 豚肉 とら豆	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ だいこん	米 もち米 砂糖 さつま芋 水あめ	油	847 kcal 31.5 g 2.9 g
13金	ごはん いわしのみそカツ 切干大根のハリハリ漬け かぼちゃとわかめのみそ汁 牛乳 	いわし みそ ハ丁みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん かぼちゃ	切干大根 たまねぎ レモン	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	844 kcal 29.9 g 2.9 g
16月	中間考査(第一日目)のため給食はありません							
17火	ツナとコーンと小松菜のピラフ ジュリエヌスープ カントリーポテト 牛乳 	まぐろ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ホールコーン キャベツ	米 じゃがいも	油 バター オリーブ油	772 kcal 27.5 g 2.7 g
18水	ごはん 生揚げ入り回鍋肉 (ホイコーロー) 杏仁豆腐 牛乳 	豚肉 生揚げ	牛乳 寒天 練乳	にんじん ピーマン	キャベツ 長ねぎ みかん缶 バイン缶	米 かたくり粉 砂糖	油 ごま油	853 kcal 31.2 g 2.6 g
19木	ごはん かつおのごま揚げ キャベツと人参のしそあえ じゃが芋と油揚げのみそ汁 牛乳 	かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん しそ葉	キャベツ たまねぎ レモン	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま	797 kcal 34.4 g 2.9 g
20金	チーズナン カレーシチュー パインヨーグルト 牛乳 	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	にんじん	たまねぎ バイン缶	ナン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	787 kcal 33.3 g 3.6 g
23月	えびと卵のチャーハン トック入りわかめスープ 河内晩柑 (かわちばんかん) 牛乳 	えび たまご 豚肉	牛乳 わかめ	こまつな	長ねぎ たまねぎ 大豆もやし 河内晩柑	米 トック 砂糖	油 ごま油	796 kcal 30.8 g 2.3 g
24火	ごはん ごまふりかけ 生揚げのひき肉はさみ煮 野菜のお浸し 甘夏 牛乳 	生揚げ 豚肉 たまご かつお節	牛乳 青のり	こまつな にんじん	たまねぎ もやし 甘夏	米 かたくり粉 砂糖	ごま油 ごま 油	830 kcal 34.4 g 1.9 g
25水	麦入りごはん ししゃもの南蛮漬け 高野豆腐と野菜の煮物 もやしとにらのみそ汁 牛乳 	鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし	米 麦 かたくり粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	799 kcal 31.6 g 3.0 g
26木	ソフトフランスパン 魚のコーンフ레이크焼き キャベツとうずら豆のスープ バレンシアオレンジ 牛乳 	ホキ 鶏肉 うずら豆	牛乳	こまつな	もやし キャベツ バレンシアオレンジ	ソフトフランスパン コーンフ레이크 じゃがいも	マヨネーズ 油	754 kcal 33.8 g 3.1 g
27金	ごはん 手羽元のさっぱり煮 野菜のごまあえ かき卵汁 牛乳 	鶏肉手羽元 たまご	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 かたくり粉	ごま	816 kcal 34.1 g 3.3 g
30月	サーモンガーリックライス ベーコンエッグ キャベツとじゃが芋のスープ 牛乳 	鮭 ベーコン たまご 鶏肉	牛乳	こまつな	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 バター	783 kcal 34.2 g 2.5 g