



令和8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 齋藤 阿佑美

	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		I類たんぱく質 塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ツナピザトースト 野菜とひよこ豆のスープ 河内晩柑 (かわちばんかん) 牛乳	まぐろ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん ホールトマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ にんにく 河内晩柑	食パン 砂糖 じゃがいも ショートパスタ	オリーブ油	740 kcal 34.7 g 3.4 g	
2火	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 さくら 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	もち米 砂糖	ごま油	779 kcal 33.8 g 2.6 g	
3水	豚肉と野菜のあんかけやきそば 磯香ポテト 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	蒸し中華麺 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油	772 kcal 31.3 g 3.0 g	
4木	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	
8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 じゃが芋 小麦粉 砂糖 マカロニ ワンドンの皮	油 バター	807 kcal 31.5 g 3.5 g	
9火	中間考査(第一日目)のため給食はありません								
10水	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 こんにやく じゃがいも 油麩	油	798 kcal 34.5 g 3.1 g	
11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	752 kcal 29.6 g 3.4 g	
12金	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 さつまいも 水あめ	油	847 kcal 31.5 g 2.9 g	
15月	ごはん いわしのみそカツ 切干大根のハリハリ漬け かぼちゃと豆腐のみそ汁 牛乳	いわし みそ 八丁みそ 豆腐	牛乳	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	854 kcal 30.9 g 2.9 g	
16火	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	
17水	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 パイン缶	ナン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	749 kcal 31.6 g 3.3 g	
18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 しその葉	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	
19金	ごはん 生揚げ入り回鍋肉 (ホイコーロー) 杏仁豆腐 (豆乳入り) 牛乳	豚肉 生揚げ 豆腐	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 パイン缶	米 かたくり粉 砂糖	油 ごま油	849 kcal 31.2 g 2.5 g	
22月	ツナとコーンと小松菜のピラフ ジュリエンスープ 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	
23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	
24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 こんにやく じゃがいも	油	799 kcal 31.6 g 3.0 g	
25木	ソフトフランスパン 魚のコーンフレーク焼き 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 コーンフレーク じゃがいも	マヨネーズ 油	754 kcal 33.8 g 3.1 g	
26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	752 kcal 30.5 g 3.1 g	
29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	
30火	麦入りごはん マーボーなす 豆もやしのナムル パイナップル 牛乳	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だけのごま 長ねぎ なす 大豆もやし にんにく しょうが パイナップル	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	812 kcal 30.4 g 3.3 g	

3年生は、25・26日は修学旅行、29日は修学旅行の振替休日のため、給食はありません。

★行事その他の都合により献立を変更することがあります。