

6月給食献立表

2026年

目黒区立第十中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	塩焼きそば		鶏肉もも(皮付)	蒸し中華麺, 米ぬか油, 砂糖, てん粉, ごま油	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, だいずもやし, 玉葱, にら	767 kcal
	じゃがいもの金平		油揚げ, 鶏ひき肉	米ぬか油, じゃがいも, しらたき(白), 砂糖, ごま(乾)	ごぼう, にんじん, さやいんげん	28.4 g
	あじさいゼリー		カラギーナン	砂糖	ぶどうジュース, リんごジュース	22.6 g
3 水	ごはん			精白米		858 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		生鮭, 赤みそ	砂糖, バター	玉葱, キャベツ, にんじん, ピーマン	37.4 g
	いももち		鶏肉もも(皮付), 絹ごし豆腐, 油揚げ	じゃがいも, てん粉, 白玉粉, キャノーラ油, 砂糖		24.2 g
4 木	ごはん			精白米, 精麦		773 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉もも(皮付)	米ぬか油, 砂糖	しょうが, りんご(皮なし), 長ねぎ, にんにく, レモン(汁)	30.4 g
	かみかみサラダ		すめ	砂糖, ごま油, 白ごま	ごぼう, きゅうり, だいこん, にんじん	28.5 g
5 金	根菜の甘辛煮		豚肉	じゃがいも, 米ぬか油, 砂糖	にんじん	2.1 g
	高野豆腐のそぼろ丼		鶏ひき肉, 凍り豆腐	精白米, 米ぬか油, 砂糖	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, さやいんげん	809 kcal
	ししゃもの包み揚げ		ししゃも, シュレッドチーズ	香巻きの皮, 薄力粉, キャノーラ油		31.7 g
8 月	塩昆布和え		塩昆布	ごま油	にんじん, きゅうり, キャベツ	25.0 g
	チリビーンズライス		豚ひき肉, 大豆, 鶏がら	精白米, 精麦, オリーブ油, 米ぬか油, じゃがいも, 砂糖, てん粉	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, トマトジュース	824 kcal
	コンソメスープ		クリームチーズ, 卵, 生クリーム	砂糖, 薄力粉		27.1 g
9 火	チーズケーキ		鶏がら, 鶏肉もも(皮付)		にんじん, 玉葱, キャベツ	30.9 g
	三色丼		鶏ひき肉, 卵	精白米, 砂糖, 米ぬか油	しょうが, さやいんげん	783 kcal
	茹で豚サラダ		豚肩	ごま油	にんじん, キャベツ, こまつな	27.3 g
10 水	わかめスープ		カットわかめ, 油揚げ, 絹ごし豆腐	ごま油, 白ごま	長ねぎ, にんじん	32.5 g
	冷やしきつねうどん		豚肉, 油揚げ	砂糖, 白ごま, 冷凍うどん	にんじん, 葉ねぎ	2.7 g
	魚のケチャップみそかけ		かつお, 赤みそ	てん粉, キャノーラ油, 砂糖	しょうが	765 kcal
11 木	人参のソテー		まぐろ缶詰	米ぬか油, 白ごま	にんじん, ホールコーン	35.7 g
	かば焼き丼		まいわし	精白米, 精麦, てん粉, 薄力粉, キャノーラ油, 砂糖		27.9 g
	梅肉和え		生揚げ, 卵, 白みそ, 赤みそ	砂糖	もやし, こまつな, ねり梅	791 kcal
12 金	かきたま味噌汁			じゃがいも	にんじん, えのきたけ	34.2 g
	ダイスチーズパン			ダイスチーズパン		26.7 g
	豆腐のミートソースグラタン		豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐, シュレッドチーズ	米ぬか油, 薄力粉, マカロニ・スパゲティ, パン粉(乾燥)	玉葱, ホールトマト(缶)	2.8 g
15 月	グリーンサラダ			砂糖, 米ぬか油	こまつな, きゅうり, キャベツ, 玉葱	35.9 g
	果物(メロン)				メロン(露地)	31.2 g
	ごはん			精白米		3.4 g
16 火	ヤンニョムチキン		鶏肉もも(皮付)	米ぬか油, 砂糖, はちみつ	しょうが, にんにく	790 kcal
	野菜サラダ			米ぬか油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	30.4 g
	豆腐チゲスープ		鶏がら, 豚肉, 絹ごし豆腐, 赤みそ, うずら卵	ごま油, 普通はるさめ(乾)	キャベツ, きゅうり, にんじん	31.8 g
19 金	カレートースト		まぐろ缶詰, シュレッドチーズ	食パン, 米ぬか油, じゃがいも, 砂糖, てん粉	はくさい(キムチ漬), しめじ, にら, 玉葱	3.5 g
	コーンシチュー		鶏肉もも(皮付), 牛乳, 鶏がら	米ぬか油, じゃがいも, バター, 薄力粉	玉葱, にんじん, ホールコーン, クリームコーン缶	775 kcal
	バジルサラダ		ベーコン	オリーブ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, バジル	30.3 g
22 月	ジャージャー麺		豚ひき肉, 赤みそ, 鶏がら	蒸し中華麺(油なし), 米ぬか油, ごま油, 砂糖, てん粉	しょうが, にんにく, 玉葱, 長ねぎ, にんじん	35.4 g
	ラーバーツアイ			砂糖, ごま油, 白ごま	はくさい, にんじん, しょうが	3.7 g
	フルーツ入りミルクゼリー		牛乳, カラギーナン	砂糖	みかん缶(果肉), バイン缶(液汁ごと), リんご(缶詰)	790 kcal
23 火	ドライカレー		豚ひき肉, ベーコン, シュレッドチーズ	精白米, 精麦, 米ぬか油, 薄力粉	にんじん, 玉葱, ピーマン, マッシュルーム	27.4 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 砂糖, 米ぬか油	にんじん, きゅうり, 玉葱	21.3 g
	福神漬				大根(福神漬)	2.8 g
24 水	冬瓜スープ		鶏がら, 豚肉, カットわかめ, 生揚げ	てん粉, ごま油	とうがん, にんじん	831 kcal
	スパゲッティナポリタン		鶏肉もも(皮付), 粉チーズ(パルメザン)	スパゲティ, 米ぬか油, 砂糖	にんにく, にんじん, 玉葱, ピーマン, ホールトマト(缶)	28.1 g
	青菜とコーンのソテー		ベーコン	オリーブ油	ホールコーン, こまつな, キャベツ	31.2 g
25 木	カスレ風スープ		鶏がら, 豚肉, いんげんまめ(乾)	米ぬか油, じゃがいも	にんにく, にんじん, 玉葱	25.8 g
	果物(りんご)				りんご	2.3 g
	メキシカンライス		ウインナー	精白米, 精麦, キャノーラ油	にんにく, 玉葱, にんじん, ダイスタマト(缶), マッシュルーム	807 kcal
26 金	魚のサルサソース		ホキ	てん粉, キャノーラ油, オリーブ油	トマト, 玉葱, 黄ピーマン	33.3 g
	カラフルソテー			米ぬか油	玉葱, ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, ホールコーン	33.0 g
	ココアビスキュイ		卵	ミルクパン, バター, 砂糖, 薄力粉		3.8 g
29 月	子キンビーンズ		鶏肉もも(皮付), 鶏がら, 大豆	米ぬか油, じゃがいも, 砂糖, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん	812 kcal
	花野菜サラダ			米ぬか油, 砂糖	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉葱	33.0 g
	ソースチキンかつ丼		鶏肉むね(皮付)	精白米, 精麦, 薄力粉, パン粉(乾燥), 米ぬか油, 砂糖	キャベツ	3.8 g
30 火	豚汁(石川県編)		豚肩, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	さつまいも	にんじん, だいこん, ごぼう, こまつな	33.0 g
	果物(柑橘)				パレンシアオレンジ	22.1 g
	にらたまご飯		豚ひき肉, 卵	精白米, 精麦, 米ぬか油, ごま油	にんにく, にら, 玉葱, にんじん	3.1 g
30 火	魚の甘辛だれ		まさば	砂糖, てん粉	しょうが	782 kcal
	春雨の炒め物		むさえび	米ぬか油, 普通はるさめ(乾), ごま油	にんじん, 玉葱, キャベツ	37.0 g
	果物(さくらんぼ)		いか	精白米, 精麦, 薄力粉, てん粉, キャノーラ油, 砂糖	にんじん, 玉葱, ピーマン, ブズッキーニ	29.9 g
30 火	かきあげ丼		ちりめんじゃこ	ごま油, 米ぬか油, 砂糖	さくらんぼ	2.8 g
	じゃこのカリカリサラダ		白みそ, 赤みそ, 生揚げ, カットわかめ		キャベツ, きゅうり, にんじん	785 kcal
	みそ汁				だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	25.2 g
						24.5 g
						3.8 g