



6 月 献 立 表



6月の給食目標は「丈夫な歯をつくろう・衛生に気をつけよう。」です

目黒区立第十一中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力のもとになる		食育メモ	エネルギー たんぱく質	
			1群：魚・肉・卵・豆・豆製品	2群：牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：米・パン・いも・砂糖	6群：油脂			
3月	体育大会振替休業日										
4火	チキンライス Winnerスープ むらさきぶどうゼリー	○	ベーコン、鶏肉、豚肉、ソーセージ、いんげんまめ	牛乳	トマトジュース、にんじん、ピーマン、かぶ(葉)、ほうれんそう	玉葱、コーン、マッシュルーム缶、セロリー、かぶ、ぶどうジュース	米、はいが米、じゃがいも、砂糖	油	体育大会の予備日に合わせた献立を実施します。	767 kcal 28.1 g	
5水	鮭と卵のチャーハン ごまみそ坦々スープ 果物（すいか）	○	生鮭、たまご、豚ひき肉、大豆、豆腐、赤みそ、八丁みそ	牛乳	にんじん、こまつな	たけのこ、長ねぎ、にんにく、しょうが、玉葱、すいか	米、はいが米、片栗粉	油、ごま	数種類の味噌を組み合わせコクのあるスープにします。	766 kcal 34.4 g	
6木	2色あげパン（ココア・きなこ） わんたんスープ マセドアンサラダ	○	きな粉、豚肉、ハム	牛乳	にんじん、にら、ほうれんそう	たけのこ、もやし、長ねぎ、きゅうり、コーン、レモン、玉葱	無塩パン、グラニュー糖、コッペパン、砂糖、ワンドンの皮、じゃがいも、砂糖	油、ごま油、ごま	生徒に人気のあるあげパンとわんたんの献立です。	751 kcal 29.5 g	
7金	煮じゃこご飯 ひじき入り卵焼き じゃがいもの塩こうじ炒め 野菜と鶏肉の炊いたん	○	鶏ひき肉、たまご、豚肉、鶏肉、生揚げ	ちりめんじゃこ、ひじき、牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	玉葱、だいこん	米、はいが米、砂糖、じゃがいも、糸こんにゃく、生ぶ	ごま油	3年生が修学旅行に行った京都の関連する献立がです。	756 kcal 33.1 g	
10月	ごはん いわしの蒲焼き 野菜の梅おかか和え 豆乳汁	○	いわし、削り節、鶏肉、白みそ、赤みそ、豆乳	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、切干大根、梅干し、だいこん、玉葱	米、はいが米、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま	入梅の時期のいわしは、入梅いわしといわれるそうです。	772 kcal 28.8 g	
11火	青椒肉絲あんかけやきそば 切干ときゅうりの甘酢和え ぶどう豆	○	豚肉、うずら卵、凍り豆腐、大豆	牛乳	にんじん、ピーマン、たかのつめ	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、もやし、切干大根、きゅうり	蒸し中華麺、砂糖、片栗粉	油、ごま	ぶどう豆は給食室で味がしみこむように煮ます。	783 kcal 35.4 g	
12水	ごはん さばのみそ煮 厚揚げとスナップえんどうのそぼろ炒め 野菜のごま酢和え	○	さば、赤みそ、豚ひき肉、生揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、スナップえんどう、もやし	米、はいが米、砂糖、片栗粉、こんにゃく	油、ごま	旬のスナップえんどうを炒めものに使います。	819 kcal 30.7 g	
13木	スパイシーチキンカレー 小松菜とじゃこのサラダ 果物（かんきつ類）	○	鶏肉	粉チーズ、ちりめんじゃこ、牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、マーマレード、もやし、切干大根、長ねぎ、甘夏みかん	米、精麦、じゃがいも、薄力粉、砂糖	油、バター、ごま油、ごま	第八中学校との合同研修の日に合わせた献立です。	831 kcal 29.0 g	
14金	卵入り高菜ご飯 タイビーエン 大豆とごぼうのごま塩和え	○	鶏ひき肉、赤みそ、たまご、豚肉、なると、大豆	牛乳	たかな漬、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たけのこ、もやし、長ねぎ、しょうが、ごぼう	米、精麦、砂糖、片栗粉、緑豆はるさめ、じゃがいも	油、ごま	熊本県の郷土料理を献立に取り入れます。	756 kcal 30.3 g	
17 18	定期考査のため給食はありません。										
19水	カレーうどん さつまいものごま団子 野菜のしそ和え	○	豚肉、さつま揚げ、油揚げ、うずら卵	牛乳	にんじん、こまつな、しそ葉	玉葱、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが	冷凍うどん、片栗粉、さつまいも、白玉粉、砂糖、薄力粉	ごま油	ごまだんごは1つずつ丁寧に手作りしています。	813 kcal 29.4 g	
20木	あけぼのごはん さごしの辛味噌焼き 八目豆 わかめと豆腐のすまし汁	○	油揚げ、さわら、赤みそ、焼き竹輪、大豆、凍り豆腐、豆腐	わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、にんにく、長ねぎ、ごぼう、だいこん	米、はいが米、砂糖、こんにゃく、片栗粉	ごま、ごま油、油	夏至の日に合わせて朝日をイメージしたごはんがです。	766 kcal 36.0 g	
21金	梅わかめご飯 鶏ごぼう汁 もやしの甘酢煮 周年お祝いプチケーキ	○	鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ、油揚げ、たまご	わかめ、牛乳	にんじん、こまつな	梅干、ごぼう、だいこん、しょうが、ねぎ、もやし	米、精麦、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、砂糖、薄力粉、チョコレート	ごま、ごま油、無塩バター	開校記念日に合わせたお祝いのケーキがです。おめでとう11中！	822 kcal 29.9 g	
24月	ごはん 海鮮入り八宝菜 豆腐と青菜のスープ あじさいゼリー	○	豚肉、いか、むきえび、うずら卵、鶏肉、豆腐	わかめ、牛乳	にんじん、チンゲンツァイ、こまつな	玉葱、たけのこ、キャベツ、もやし、しょうが、長ねぎ、ぶどうジュース	米、はいが米、片栗粉、砂糖	油、ごま油、ごま	梅雨の季節を彩るあじさいの花をイメージした献立がです。	779 kcal 35.4 g	
25火	しょうがごはん かつおの黒潮だれ ひじきとさつま揚げの五目炒め ぐる煮	○	かつお 角切り、豚肉、さつま揚げ、生揚げ	ひじき、牛乳	たかのつめ、にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、ごぼう、だいこん	米、はいが米、片栗粉、薄力粉、黒砂糖、糸こんにゃく、砂糖、じゃがいも	油、ごま	高知県に関連した食材や料理を献立に取り入れます。	775 kcal 35.9 g	
26水	パエリア スペイン風オムレツ オニオンドレッシングサラダ 果物(かんきつ類)	○	鶏肉、いか、たまご、ベーコン	牛乳	ピーマン、赤ピーマン、にんじん、ほうれんそう	にんにく、玉葱、マッシュルーム缶、キャベツ、きゅうり、レモン、バレンシアオレンジ	米、はいが米、じゃがいも、砂糖	バター、オリーブ油、油	スペインの料理を献立に取り入れます。	750 kcal 29.7 g	
27木	ごはん ししゃもの二色ごま焼き うずらの卵入り塩肉じゃが もやしとツナの和えもの 果物（メロン）	○	豚肉、うずら卵、まぐろ缶詰	ししゃも、牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、もやし、メロン	米、はいが米、じゃがいも、砂糖	ごま油	よくかむことを意識して食べる食材を使った献立です。	771 kcal 33.3 g	
28金	きなこトースト ガーリックチーズトースト 産直野菜のトマトスープ 手作りクルトン ミネラルサラダ	○	きな粉、ベーコン、豚肉、大豆、ハム	ピザチーズ、粉チーズ、ひじき、牛乳	にんじん、ホールトマト、パセリ、こまつな	にんにく、玉葱、ズッキーニ、キャベツ、マッシュルーム缶、切干大根、きゅうり	食パン、水あめ、砂糖、胚芽パン、じゃがいも、マカロニ、押麦、胚芽食パン、食パン	バター、油、ごま、ごま油	東京都でとれた野菜を数種類組み合わせるスープにします。	750 kcal 33.3 g	

※ 納入等の都合により献立内容や食材等が変更になることがあります。

6月平均エネルギー778kcal、たんぱく質31.9g、脂質25.0g、塩分2.8g

◇ 今月の東京都産食材：小松菜・大根・じゃがいも・玉ねぎ・ズッキーニなどを使用する予定です。