



令和7年度 6月 献立表



2025年 6月

目黒区立東山中学校

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
2月	チャプチェ丼	○	豚ひき肉	精白米, 精麦, ごま油, はるさめ, つきこんにやく, 砂糖, ごま	にんにく, 玉葱, にんじん, 赤ピーマン, にら	763 kcal
	豆腐と卵のスープ		絹ごし豆腐, たまご	でん粉	にんじん, 玉葱, こねぎ	26.8 g
	河内晩柑				河内晩柑	
3火	ビスキュイパン	○	たまご	丸パン, バター, 砂糖, 薄力粉		848 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉, 牛乳	油, じゃがいも, 薄力粉	玉葱, にんじん, セロリー, キャベツ, ホールコーン缶, さやいんげん	29.5 g
	ツナサラダ		ツナ缶	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, こまつな	
4水	ご飯	○		精白米, 精麦		769 kcal
	ししゃもの韓国風焼き		ししゃも	砂糖, ごま	にんにく	35.5 g
	油麴とじゃが芋の煮物			じゃがいも, 油麴, 砂糖	にんじん, 玉葱, さやいんげん	
5木	ピラフ	○	鶏肉	精白米, 精麦, 油, バター	にんじん, ピーマン, 玉葱, ホールコーン缶	790 kcal
	ポトフ		鶏肉, ウィンナー	油, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな	23.8 g
	ココアクッキー			無塩バター, 砂糖, 薄力粉		
6金	味噌ラーメン	○	豚肉, 赤みそ	油, 冷凍ちゃんぽん, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, 緑豆もやし, 長ねぎ, にら, こまつな	763 kcal
	野菜のごま醤油和え			砂糖, 油, ごま	にんじん, キャベツ, だいこん	26.8 g
	おこのみポテト		あおのり, かつお糸削り	じゃがいも, 油		
9月	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米, 玄米, 油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	846 kcal
	ひじきのパランスサラダ		干ひじき, 油揚げ	こんにやく, 三温糖, 砂糖, 油	こまつな, 緑豆もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶, 玉葱	26.6 g
	メロン				メロン	
10火	ご飯	○		精白米, 玄米		774 kcal
	鯖の梅味噌焼き		まさば, 赤みそ	砂糖	梅干し, しそ葉	35.4 g
	もやしのごま炒め		豚肉	油, 砂糖, ごま	緑豆もやし, にんじん, こまつな	
13金	味噌汁		白みそ, 赤みそ, 油揚げ	じゃがいも	玉葱, えのきたけ, こまつな	
	ガーリックライス	○		精白米, 油, バター	にんにく, パセリ	862 kcal
	フェジョアード		豚肉, ベーコン, ウィンナー, いんげんまめ	油	にんにく, 玉葱, にんじん	30.2 g
16月	カンジャ		ロースハム, 鶏肉	オリーブ油, じゃがいも, 砂糖, 精白米	玉葱, にんじん, しめじ, ホールトマト (缶)	
	果物 (パイナップル)				パイナップル	
17火	鮭入り五目寿司	○	鮭, 油揚げ	精白米, 砂糖, 油, ごま	にんじん, れんこん, さやいんげん	764 kcal
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	ごま油, さといも, こんにやく, でん粉	だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, しょうが汁, こねぎ	30.2 g
	水ようかん		寒天, あずき	三温糖		
18水	わかめご飯	○	わかめ	精白米, 玄米		858 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	薄力粉, でん粉, 油	しょうが, にんにく	34.0 g
	大根とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	油, 砂糖	こまつな, にんじん, だいこん	
19木	味噌汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ		キャベツ, 玉葱, こまつな	
	五目うどん	○	鶏肉, 油揚げ, うずら卵	砂糖, 冷凍うどん	にんじん, たけのこ (ゆで), 玉葱, 長ねぎ, こまつな	753 kcal
	野菜のピリ辛和え			ごま油, 砂糖	きゅうり, にんじん, だいこん	32.5 g
20金	米粉入りチヂミ		いか, 豚ひき肉	米粉, 薄力粉, ごま油, 砂糖	長ねぎ, にら, にんじん	
	中華丼	○	豚肉, むきえび, いか	精白米, 精麦, 油, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, たけのこ (ゆで), にんじん, 玉葱, はくさい, チンゲンツアイ	755 kcal
	春雨卵スープ		豚肉, たまご, 絹ごし豆腐	油, でん粉, はるさめ, ごま油	にんじん, 玉葱, こねぎ	31.1 g
23月	果物 (メロン)				メロン	
	かつおめし	○	こんぶ, かつお	精白米, 精麦, でん粉, 油, 砂糖, ごま	しょうが, にんにく	855 kcal
	豚汁		豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	ごま油, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, ほうれんそう	39.4 g
	大豆とじゃこのカリカリ揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	でん粉, 油, 砂糖		
23月	ご飯	○		精白米, 精麦		784 kcal
	黒むつのピリ辛焼き		むつ, 赤みそ	砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ	32.9 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 砂糖, ごま油, 白ごま, すりごま	にんじん, キャベツ, きゅうり	
23月	味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		長ねぎ, ほうれんそう	

6月4日から10日は
「歯と口の健康週間」
です



リクエスト献立

6月は梅の季節です



ブラジル料理



6月16日は「和菓子の日」

リクエスト献立

★米粉と小麦粉を
合わせてチヂミを
作ります

二学年
職場体験

★旬のかつお&試食会

24 火	黒砂糖パン	一学年 気仙沼 自然宿泊 体験	○	豚ひき肉、たまご	黒砂糖パン	ピーマン、にんじん、玉葱	829 kcal
	オムレツ			大豆、豚肉	油	にんにく、玉葱、にんじん、しめじ	38.1 g
	ポークビーンズ				油、じゃがいも、砂糖、薄力粉	メロン	
	果物（メロン）						
25 水	ガパオライス	タイ料理 	○	鶏肉、大豆	精白米、精麦、油、砂糖、でん粉	たかのつめ、にんにく、玉葱、ピーマン、赤ピーマン	761 kcal
	クイッティオのスープ			鶏肉	油、米粉めん	しょうが、長ねぎ、にんじん、きょうな	28.0 g
	ナタデココオレンジゼリー			寒天	砂糖	オレンジジュース、ナタデココ	
26 木	ツナとトマトのスパゲティ		○	ツナ缶	オリーブ油、スパゲティ、油、薄力粉	にんにく、玉葱、しめじ、ホールトマト（缶）、トマト	775 kcal
	野菜スープ			鶏肉	油、じゃがいも	玉葱、にんじん、セロリー、キャベツ、ホールコーン缶	30.4 g
	果物（すいか）					すいか 	
27 金	炒り卵と鶏ごぼう丼		○	たまご、鶏ひき肉、大豆	精白米、精麦、油、三温糖、ごま油	ごぼう 	803 kcal
	味噌汁			油揚げ、赤みそ、白みそ		キャベツ、にんじん、ほうれんそう	30.2 g
	フルーツヨーグルト			プレーンヨーグルト	砂糖	みかん缶、パイン缶、黄桃缶	
30 月	夏越しご飯	6月30日は「夏越しの祓」	○	豚肉、絞豆腐、たまご	精白米、玄米、黒米、油	えだまめ、玉葱、にんじん、にがうり、緑豆もやし	780 kcal
	香味和え				砂糖、ごま油	こまつな、だいこん、にんじん	27.9 g
	水無月				上新粉、薄力粉、砂糖		

* 都合により献立、食材を変更することがあります。

令和7年度

給食だより 6月号



令和7年5月29日

目黒区立東山中学校

校長 西田 友幸

栄養士 高橋 朋子

<6月の献立より>

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。4日には、噛む回数の増える「ししゃも」や「切干大根」を献立に入れています。よく噛んで食べることで食べ物の味を感じられるだけでなく、唾液の分泌を促し、虫歯や肥満を防ぐことにもつながります。

6月16日は「和菓子の日」です。平安時代に、仁明天皇が「16」の数にちなんだお菓子やもちを神前にお供えし、世の中から疫病をはらい、健康招福を神仏に祈られたことから始まった、古い歴史があるそうです。昭和になり、日本和菓子協会が改めて6月16日を和菓子の日としたそうです。給食では、この日に水ようかんを作ります。

6月25日のテーマはタイ料理です。「クイッティオ」は米から作られた麺や麺料理のことをさします。給食では米粉で作られた麺をスープに入れます。

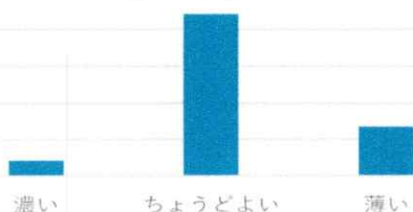
6月30日「夏越しご飯」 夏越しの祓とは、1年の半分に当たる6月30日に、半年分の厄を払い、残りの半年の無事を願う神事です。神社では茅の輪をくぐり厄除けを行います。夏越しご飯は、雑穀ご飯の上に、茅の輪の形をイメージした丸い食材（ゴーヤ）や夏野菜をのせたご飯のことです。また、氷に似せた邪気を払う和菓子として知られる「水無月」も作る予定です。



<前期リクエスト献立のアンケートをとりました>

アンケートで票の多かった献立は6月から9月の給食に入れていきます。暑くなる時期ですので、生の肉や魚、豆腐類を手でこねる料理、豆腐を多く使用した料理は入れられない等、いくつかの制限がありますが、希望の多いものなるべくたくさん取り入れていきたいと思います。また、リクエストアンケートの中で、給食の量や味の濃さ、苦手な食材についても聞いてみました。その中で、苦手な食材に、「きのこ」「たけのこ」と回答した生徒が非常に多かったことに驚きました。また「ゴーヤ」「ピーマン」など苦みのある食材やズッキーニ、なす、マヨネーズなども意外と多く挙がっていました。給食ではさまざまな食材をさまざまな味付け、調理法で入れることで味を知らせていき、食べられるきっかけになればと思います。

給食の味付けは？



給食の量は？



好きな主食は？

