

6月献立表

令和8年度

目黒区立目黒南中学校

日	献立	赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力の元になる)	緑 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1月	キムチチャーハン 切干大根のシャキシャキサラダ 中華風コンソープ	牛乳,たまご,豚肉,ツナフレーク(水煮), 鶏肉もも(皮付),絹ごし豆腐	精白米,精麦,米油,砂糖,ごま油, 白ごま,てん粉	長ねぎ,にんじん,はくさい(キムチ漬け), ピーマン,切干しだいこん,きゅうり,だいこん, 干し椎茸,たけのこ(水煮), ホールコーン,ごまつな	774 kcal 32.9 g
2火	照り焼きチキントースト ハニーサラダ キャベツのクリーム煮	牛乳,鶏肉もも(皮付), シュレッドチーズ,生クリーム(乳), エダムチーズ	米油,砂糖,てん粉, マヨネーズ(全卵型),食パン, じゃがいも,米油(揚油), はちみつ,バター,薄力粉	玉葱,しょうが,ホールコーン,ピーマン, キャベツ,にんじん,さやいんげん, マッシュルーム(ゆで),グリーンピース(冷凍)	784 kcal 33.0 g
3水	厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ あじさいゼリー	牛乳,豚肩肉,うずら卵,赤みそ, 生揚げ,焼き竹輪,粉寒天, ゼラチン,乳酸菌飲料	精白米,精麦,米油,砂糖, てん粉,緑豆はるさめ, ごま油,ごま(いり)	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, たけのこ(水煮),キャベツ,チンゲンツァイ, きゅうり,ホールコーン,ぶどうジュース	845 kcal 29.7 g
4木	ジャージャー麺 ねぎダレ中華サラダ フルーツ杏仁	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(乾), 赤みそ,カットわかめ,粉寒天	米油,蒸し中華麺(油なし), 砂糖,てん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, チンゲンツァイ,きゅうり,キャベツ, だいずもやし,ホールコーン,長ねぎ, みかん缶,パイン缶,黄桃缶	794 kcal 28.6 g
5金	ご飯,かみかみ佃煮 いかの一味焼き 三色野菜のごま和え 塩肉じゃが	牛乳,ちりめんじゃこ,かつお系削り, 塩昆布,いか(生),豚肉	精白米,ごま(いり),砂糖, 白ごま(すり),白ごま,米油,じゃがいも	しょうが,にんにく,こねぎ,ごまつな, キャベツ,にんじん,玉葱,さやいんげん	730 kcal 36.0 g

8(月) 体育大会 振替休業日、9(火) 体育大会 予備日のため給食はありません

10水	チキンクリームライス フレンチサラダ 果物(メロン)	牛乳,鶏肉もも(皮付)	精白米,精麦,米油,バター,米粉,砂糖	にんじん,にんにく,玉葱,ホールコーン, グリーンピース(冷凍),キャベツ, きゅうり,メロン(温室)	734 kcal 23.6 g
1木	いわしの蒲焼き 味噌けんちん 梅蜜ポンチ	牛乳,あおりのいわし(開き), 油揚げ,絹ごし豆腐,白みそ, 赤みそ,カラギーナン	精白米,精麦,ごま(いり),薄力粉, てん粉,米油(揚油),砂糖, ごま油,じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ, りんごストレーザージュ,みかん缶,パイン缶, 黄桃缶,梅ジュース	845 kcal 30.9 g
12金	チリコンカンドッグ ココロチーズのバジルサラダ ABCスープ 桃のパパアロ風ゼリー	牛乳,豚ひき肉,ウィンナー, ひよこまめ(乾),いんげんまめ(乾), プロセスチーズ,鶏肉むね(皮付), カラギーナン,生クリーム(乳)	米油,コッパン,オリーブ油, 砂糖,じゃがいも, ABCマカロニ	にんにく,玉葱,キャベツ,きゅうり, にんじん,バジル,黄桃缶	736 kcal 30.4 g
15月	チキンマトクリームスパゲティ グリーンサラダ バイクドチーズケーキ	牛乳,鶏肉もも(皮付), 生クリーム(乳),エダムチーズ, クリームチーズ,たまご	スパゲティ,米油,砂糖,薄力粉	にんにく,玉葱,セロリー,マッシュルーム(水煮), ホールトマト(缶),グリーンピース(冷凍), キャベツ,きゅうり,ホールコーン,レモン	775 kcal 27.7 g
16火	ご飯,のりの佃煮 鮭の照り焼き 野菜のごま味噌和え かんぴょうの卵とじ汁	牛乳,焼きのり,生鮭,白みそ,たまご	精白米,砂糖,てん粉,白ごま(すり), じゃがいも	しょうが,ごまつな,にんじん,緑豆もやし, だいこん,かんぴょう(乾),長ねぎ	722 kcal 36.0 g

17(水)、18(木) は中間検査のため給食はありません

19金	キーマカレーライス コールスローサラダ 果物(パイン)	牛乳,豚ひき肉, レンズまめ(乾),ひよこまめ(乾)	精白米,精麦,バター,米油, 薄力粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン,セロリー, キャベツ,ホールコーン,パセリ,パインアップル	837 kcal 27.2 g
22月	ご飯 あじの香味焼き しらたきのツルツル炒め じゃがいものピリ辛煮	牛乳,まあじ,赤みそ, ベーコン,豚肩肉	精白米,ごま油,米油,しらたき, 砂糖,じゃがいも,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん, 緑豆もやし,ごまつな,ホールコーン, 玉葱,さやいんげん	785 kcal 35.3 g
23火	シシリアンライス たらめん汁 丸ぼうろ	牛乳,豚肉,豚肩肉, 鶏肉もも(皮付),蒸しかまぼこ,たまご	精白米,精麦,米油,はちみつ,てん粉, マヨネーズ(全卵型),冷凍細うどん, ごま油,薄力粉,強力粉,砂糖,水あめ	玉葱,にんにく,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,赤ピーマン,しょうが, にんじん,きくらげ(乾)	853 kcal 32.7 g
24水	ご飯 二色コロッケ(チーズ・カレー) 小松菜の海苔あえ 豚汁	牛乳,豚ひき肉,大豆(国産・乾), 脱脂粉乳,プロセスチーズ,たまご, 刻みのり,豚肉,油揚げ, 絹ごし豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,米油,じゃがいも,バター, 乾燥マッシュポテト,薄力粉, パン粉(生),パン粉(乾燥), 米油(揚油),砂糖,ごま油,こんにやく	にんじん,玉葱,ごまつな, 緑豆もやし, ごぼう,だいこん,長ねぎ	887 kcal 33.1 g
25木	メープルバターサンド プーティン サウザンサラダ サーモンクリームスープ	牛乳,シュレッドチーズ,チェダーチーズ, ベーコン,生鮭,生クリーム(乳), 粉チーズ(パルメザン)	食パン,バター,メープルシロップ, じゃがいも,米油(揚油),てん粉, マヨネーズ(全卵型),米油,米粉	キャベツ,きゅうり,にんじん, ホールコーン, レモン(汁),玉葱, グリーンピース(冷凍)	761 kcal 28.0 g
26金	肉野菜冷やし麺 彩りピリッとサラダ 大学芋	牛乳,油揚げ,豚肉, 干ひじき(鉄釜・乾), ツナフレーク(水煮)	冷凍ラーメン,米油,砂糖,ごま油, 白ごま,さつまいも,油,水あめ	しょうが,干し椎茸,にんじん, 緑豆もやし,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	812 kcal 29.7 g
29月	ビビンバ 豆腐と野菜の春雨スープ 果物(メロン)	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(乾), たまご,鶏肉むね(皮付),絹ごし豆腐	精白米,精麦,米油,砂糖,ごま油, 三温糖,白ごま,てん粉,緑豆はるさめ	しょうが,だいこん,だいずもやし,ごまつな, にんじん,たけのこ(ゆで),キャベツ, チンゲンツァイ,メロン	751 kcal 31.6 g
30火	玉子とじうどん ししゃもの香味揚げ にんじんの磯かき揚げ 梅どしやべつ	牛乳,鶏肉もも(皮付),油揚げ, たまご,ししゃも(生干し), 大豆(国産・乾),ちりめんじゃこ, あおりのり,かつお系削り	砂糖,冷凍細うどん,薄力粉, 米油(揚油),てん粉,薄力粉,米油	にんじん,玉葱,長ねぎ,ごまつな, キャベツ,きゅうり,ホールコーン,ねり梅	781 kcal 31.5 g

図書コラボ給食 ~本に出てきた料理~

【給食アンサンブル】 作: 如月かずさ 6/12(金) ABCスープ
出版: 光村図書

《本と料理の紹介》
6人の中学生たちの揺れる心を描いた連作短編小説です。この本では、短編ごとに給食のメニューが登場します。
主人公の1人、足立雅人は明るくて運動神経抜群な男の子。能天気で悩みがなさそうなんて言われる男の子のもつ悩みとは…。ABCスープはその悩みに関係しているのでしょうか。

【世界の料理:カナダ】

2026年のサッカーワールドカップが、6月11日から7月19日まで開催されます。史上初の3カ国共催として、アメリカ、カナダ、メキシコで行われます。それに合わせ、給食では、6月25日に開催国の1つ「カナダ」の料理を作ります。フライドポテトにチーズやソースをかけた「プーティン」やサウザンサラダなどいつもと少し違った味を楽しみましょう。

月平均 (区基準量) 789 kcal (830kcal) 31.0 g (27~41.5g)

