

# 6月 献立表



2024年 6月

杉並区立回場中学校

日	献立	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
1 土	わかめごはん 鶏のから揚げ ピリ辛切干大根の炒め煮 野菜の梅おかか和え ミニトマト 冷凍みかん	○	たきこみわかめ, ジョア, とりもも肉, かつお節, さば節(ダシ), 油揚げ, さつま揚げ	米, でんぷん, 米粉, 揚げ油, 炒め油, さとう	しょうが, ミニトマト, こまつな, キャベツ, もやし, 梅干し, 乾しいたけ, にんじん, 切干大根, 冷凍みかん	765 kcal 31.1 g 21.3 g
4 火	中華丼 サウピカンサラダ	○	豚肉, いか, むぎえび, かまぼこ, さば節(ダシ), うすら卵(レトルト), 牛乳	米, 押し麦, 炒め油, でんぷん, でんぷん, こま油, じゃがいも, 揚げ油, サラダ油, さとう	だけのこ, ながねぎ, にんじん, はくさい, 乾しいたけ, チンゲンサイ, キャベツ, ホールコーン	757 kcal 31.2 g 22.6 g
5 水	冷やしかき揚げうどん ごま入り粉吹芋 すいか	○	出し昆布, さば節(ダシ), 油揚げ, 大豆, むぎえび, いか, たまご, 牛乳	生うどん, さとう, 小麦粉, 揚げ油, じゃがいも, 白すりごま	乾しいたけ, にんじん, きゅうり, さやいんげん, たまねぎ, 小玉すいか	736 kcal 29.5 g 23.3 g
6 木	たくあんごはん かみかみつくね 苺わかめサラダ あじさいゼリー	○	しらすぼし, 牛乳, 鶏肉ひき肉, 鶏卵, 苺わかめ, 粉寒天, 乳酸菌飲料	米, 米粒麦, 強化米, 米ぬか油, 白炒りごま, 炒め油, でんぷん, 三温糖, さとう	刻みたくあん, ごぼう, しょうが, きゅうり, にんじん, もやし, グレープジュース	788 kcal 34.1 g 22.9 g
7 金	麦ごはん いかと大豆の甘辛揚げ じゃがいものみそ汁 カリカリ油揚げのおひたし	○	牛乳, いか, 大豆, さば節(ダシ), 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 油揚げ	米, 押し麦, でんぷん, 揚げ油, さとう, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, こまつな, ながねぎ, キャベツ, もやし	752 kcal 32.1 g 23.3 g
10 月	麦ごはん あじの梅あんがらめ 野菜の煮物 いそ和え	○	牛乳, あじ, さば節(ダシ), 油揚げ, もみのり	米, 押し麦, でんぷん, 揚げ油, さとう, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	梅干し, にんじん, 乾しいたけ, だけのこ, しょうが, たまねぎ, さやえんどう, こまつな, キャベツ, ホールコーン	712 kcal 31.9 g 17.9 g
11 火	鮭チャーハン 中華スープ さくらんぼ	○	甘塩鮭, たまご, 牛乳, とり肉, とうふ, とり骨(スープ)	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, 白炒りごま, ほうろく, でんぷん, こま油	ながねぎ, にんじん, たまねぎ, だけのこ, 木耳, しょうが, こまつな, さくらんぼ	773 kcal 35.1 g 24.2 g
12 水	チキンライス ししゃもフライ じゃがいもとベーコンスープ ネーブルオレンジ	○	とり肉(コマ), 牛乳, ししゃも, たまご, ベーコン(短冊), 豚骨(スープ)	米, 米粒麦, バター, 炒め油, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油, じゃがいも	スライスマッシュルーム, たまねぎ, にんじん, グリンピース, こまつな, ネーブル	723 kcal 26.0 g 21.0 g
13 木 ★	新生麦ごはん マスの天ぷら 沢煮椀 シャキシャキ和え	○	油揚げ, ちりめんじゃこ, 牛乳, マス, たまご, さば節(ダシ), 出し昆布, 豚もも肉(せん切り)	米, 米粒麦, 小麦粉, 揚げ油, でんぷん, さとう, こま油	新しょうが, ごぼう, にんじん, だけのこ, 乾しいたけ, だいこん, ながねぎ, こまつな, 切干大根, もやし, きゅうり	725 kcal 35.8 g 25.5 g
14 金	ピザトースト 白いんげん豆のポタージュ フルーツポンチ	○	ボンレスハム, ピザ用チーズ, 牛乳, 白いんげん豆, とり骨(スープ), 調理用牛乳, 生クリーム	食パン, 炒め油, バター, じゃがいも, 米, クルトン用食パン, さとう	にんにく, たまねぎ, ビーマン, にんじん, みかん(缶), バイナップル(缶), もも(缶)	726 kcal 27.3 g 26.5 g
17 月	おろしスバゲティ 小松菜のサラダ 黄桃のヨーグルトケーキ	○	かつお節(削り節), マグロ・缶詰, 油漬・フレーク, ホワイト, 刻みりのり, 牛乳, たまご, プレーンヨーグルト	スバゲティ, サラダ油, さとう, 小麦粉, バター	だいこん, こまつな, キャベツ, ホールコーン(缶), もも(缶), レモン(果汁)	791 kcal 31.8 g 29.2 g
21 金	たごめし 切干大根入り卵焼き 肉じゃが キャベツときゅうりの甘酢和え	○	ゆでだこ, 牛乳, 豚挽き肉, たまご, 豚肉	米, 米粒麦, きび, 炒め油, さとう, こま油, じゃがいも, つきこんにゃく	ごぼう, にんじん, 切干大根, ながねぎ, にんにく, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	745 kcal 33.3 g 21.3 g
24 月	しじゅうしい イナムドッチ にんじんしりしり サーターアンタギー	○	さば節(ダシ), 豚肩肉, 刻みこんぶ, 牛乳, 豚骨(スープ), 豚ばら肉, かまぼこ, 生揚げ, 甘みそ, マグロ・缶詰, 水煮・フレーク, ホワイト, たまご	米, 米粒麦, 炒め油, 白炒りごま, こんにゃく, 小麦粉, さとう, サラダ油, 揚げ油	にんじん, 乾しいたけ, だいこん, こまつな, もやし	768 kcal 27.9 g 26.8 g
25 火 ★	高野豆腐のそぼろごはん きびなごの磯部揚げ 根菜汁 水無月	○	とり挽き肉, 高野豆腐, 牛乳, きびなご, たまご, あおのり, かつお節(だし), とうふ, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, あずき	米, 押し麦, 炒め油, さとう, 小麦粉, 揚げ油, こんにゃく, じゃがいも, 上新粉	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, ごぼう, だいこん, こまつな	846 kcal 38.3 g 23.1 g
26 水	麦ごはん ツナカレーコロッケ みそ汁 ニラのおかか和え	○	牛乳, マグロ・缶詰, 油漬・フレーク, ホワイト, 煮干し(だし), 油揚げ, とうふ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, かつお節	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油	にんじん, たまねぎ, だいこん, ながねぎ, はくさい, もやし, ニラ	808 kcal 25.7 g 28.4 g
27 木	コムチェン 春巻き フォー・ガー プラム	○	豚挽き肉, むぎえび, たまご, 牛乳, 豚肩肉, とり肉(コマ), とり骨(スープ)	米, 米粒麦, 炒め油, ほうろく, こま油, さとう, でんぷん, 小麦粉, 春巻きの皮, 揚げ油, 米粉めん	にんにく, しょうが, ながねぎ, さやいんげん, 乾しいたけ, だけのこ, にんじん, たまねぎ, もやし, しょうが(ス), かねぎ, こまつな, レモン(果汁), プラム	745 kcal 28.0 g 24.7 g
28 金	オレンジフレンチトースト トマトシチュー じゃこサラダ プラム	○	たまご, 牛乳, とり肉(コマ), あさり水, 煮(レトルト), とり骨(スープ), ちりめんじゃこ	食パン, バター, さとう, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, 白炒りごま, こま油	オレンジジュース, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), こまつな, キャベツ, きゅうり, プラム	708 kcal 30.3 g 25.3 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



★マークは国内産食材の日です