

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	ジョア	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, ごま油, 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, ごま油	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, ごま油	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, ピーマン, 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, ごま油, 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, ごま油, 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, ごま油	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