



6月 給食献立表



2026年 6月


大田区立東調布中学校

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
1 (月)	じゃこのリチーストースト		ちりめんじゃこ、シュレッドチーズ、きざみのり	無塩食パン、マヨネーズ(卵不使用)		745 kcal
	ポトフ	○	豚肩角切肉	油、砂糖、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	32.0 g
	コールスローサラダ			油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷)、たまねぎ	
2 (火)	大豆入り中華おこわ		豚肩 小間切れ、大豆	精白米、もち米、ごま油、油、三温糖	ごぼう、にんじん、たけのこ(水煮)、干ししいたけ、一味唐辛子	825 kcal
	にらたまあんかけ	○	鶏ひき肉、★鶏卵	油、砂糖、でん粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、にら、トマトケチャップ	36.6 g
	春雨スープ		鶏肉もも皮つき小間	緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ	
3 (水)	スパゲティトマトソース		豚肉(挽肉)	スパゲティ、油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム(小)、トマト缶詰(ダイス)、トマトケチャップ、パセリ	806 kcal
	わかさぎのレモンマリネ	○	★わかさぎ	でん粉、揚げ油、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、レモン汁、ピーマン	35.4 g
	果物(金美香)				金美香	
4 (木)	麦ごはん			精白米、米粒麦		761 kcal
	骨太ふりかけ	○	ちりめんじゃこ、かつお加工品(削り節)、塩昆布、青のり	三温糖		30.0 g
	野菜とさつま揚げの旨煮		鶏もも・鶏むね 角、さつま揚げ	油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、江戸菜	
	キャベツのごま酢和え			白すりごま、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ	
5 (金)	ハヤシライス		豚肉 小間、生クリーム	精白米、米粒麦、油、砂糖、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、トマトケチャップ、トマトピューレ、パセリ	839 kcal
	バランスサラダ	○	干ひじき(乾)、油揚げ	つきこん、三温糖、油	キャベツ、江戸菜、ホールコーン(缶)	24.9 g
	あじさいゼリー		カルピス、粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	
8 (月)	あぶたま丼		豚肉(薄切り)、油揚げ、★鶏卵	精白米、米粒麦、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ	712 kcal
	根菜田舎汁	○	鶏むね肉、白みそ、赤みそ、カットわかめ	油、こんにゃく	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	30.9 g
	辛し和え				小松菜、もやし	
9 (火)	赤飯		あずき	精白米、もち米、黒いりごま		704 kcal
	鶏のごまだれ焼き	○	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	ごま油、砂糖、白すりごま	にんにく、しょうが、ねぎ	30.9 g
	糸寒天の甘酢和え		油揚げ、寒天	ごま油、砂糖	もやし、きゅうり	
	お祝いすまし汁		なると、絹ごし豆腐		干ししいたけ、えのきたけ、小松菜、ねぎ	
10 (水)	カレーうどん		豚肉 小間、油揚げ	冷凍うどん、油、砂糖、でん粉	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、干ししいたけ	769 kcal
	即席漬け	○	塩昆布		きゅうり、キャベツ	25.9 g
	大学芋			さつまいも、揚げ油、砂糖		
11 (木)	甘辛鍋ごはん		★いわし	精白米、米粒麦、薄力粉、でん粉、揚げ油、三温糖、白いりごま	しょうが	704 kcal
	梅おかか和え	○	かつお節(粉)	砂糖	キャベツ、もやし、小松菜、梅干し	29.6 g
	のっぺい汁		油揚げ、鶏肉胸 皮つき、絹ごし豆腐	さとも、でん粉	だいこん、にんじん、ねぎ	
12 (金)	メープルシュガートースト			食パン(60g)、バター、メープルシロップ、グラニュー糖		772 kcal
	ポークビーンズ	○	豚肩 角切り、大豆、レンズまめ(乾)	サラダ油、砂糖、じゃがいも、油、バター、薄力粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ	30.7 g
	メキシカンサラダ			オリーブ油	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン(冷)、レモン汁、赤たまねぎ	
15 (月)	枝豆ごはん			精白米、米粒麦	枝豆(冷凍)	745 kcal
	鯖の南部焼き	○	★鯖(60g)	黒いりごま、白いりごま		35.0 g
	わかめサラダ		カットわかめ	ごま油、砂糖	もやし、きゅうり	
	具だくさんみそ汁		豚肉 小間、白みそ、赤みそ、絹ごし豆腐	油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	


19 (金)	夏のかき揚げ丼	焼き竹輪	精白米、米粒麦、薄力粉、揚げ油、砂糖	たまねぎ、赤ピーマン、にがうり、ホールコーン(冷)	742 kcal
	夏至 冬瓜のみそ汁	鶏肉胸 皮つき、白みそ、赤みそ、カットわかめ		とうがん、ねぎ	23.4 g
	果物(冷凍みかん)			冷凍みかん	
22 (月)	ごはん		精白米		729 kcal
	いかのカレー揚げ	いか 短冊	砂糖、でん粉、揚げ油	しょうが	31.7 g
	塩昆布サラダ	塩昆布	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、小松菜	
	ごま豆乳味噌汁	豚肩 小間切れ、白みそ、豆乳	油、じゃがいも、白すりごま	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	
23 (火)	タコライス	豚肉(挽肉)、大豆、ダイスチーズ	精白米、米粒麦、油	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ	787 kcal
	もずくと卵のスーフ	もずく、★鶏卵	でん粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	33.1 g
	果物(パイナップル)			パイナップル	
24 (水)	ジャージャー麺	豚レバー、豚肉(挽肉)、大豆プラス、赤みそ、八丁味噌	蒸し中華麺 油つき、ごま油、油、砂糖、でん粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、もやし、チンゲンサイ	710 kcal
	粉吹き芋	青のり	じゃがいも		27.6 g
	みかん入り杏仁豆腐	調理用牛乳	砂糖	みかん缶(果肉のみ)、レモン汁	
25 (木)	ごはん		精白米		733 kcal
	アジフライ	★あじフライ用 50g	薄力粉、生パン粉、ソフトパン粉、揚げ油		28.4 g
	キャベツのサラダ		油、ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン汁	
	たまねぎのみそ汁	油揚げ、白みそ、赤みそ		たまねぎ、えのきたけ、小松菜	
26 (金)	コッペパン		国内産小麦粉コッペパン		711 kcal
	ママレードジャム		ママレード		29.7 g
	ホワイトシチュー	鶏もも・鶏むね 角、調理用牛乳、生クリーム	油、砂糖、じゃがいも、薄力粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(レトルト)	
	チーズ入りサラダ	ダイスチーズ	砂糖	キャベツ、ホールコーン(冷)	
29 (月)	鶏肉のねぎみそ丼	鶏もも・鶏むね 角、赤みそ	精白米、米粒麦、油、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	708 kcal
	キャベツのおひたし	かつお節(粉)		キャベツ、にんじん	31.1 g
	けんちん汁	油揚げ、絹ごし豆腐	ごま油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	
30 (火)	キムタクご飯	豚肉(挽肉)	精白米、米粒麦、ごま油	ねぎ、はくさいキムチ漬、大根(たくあん塩押漬)、江戸菜	758 kcal
	ジャンボ揚げ餃子	豚肉(挽肉)、大豆、赤みそ	揚げ油、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	ねぎ、キャベツ、にら、しょうが、にんにく	30.6 g
	レタスのスーフ	鶏肉胸 皮つき	でん粉、ごま油	もやし、えのきたけ、レタス	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※献立および食材は変更になる可能性があります。



6月は食育月間



学校教育活動全体で食育の推進を図っています。食に関する指導の目標は下記の通りです。

(知識・技能) 食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする


(思考力・判断力・表現力等) 食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う

(学びに向かう力・人間性等) 主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う

©少年写真新聞社2020


給食の献立から

- 4日(木) **よく噛んで食べよう! 献立**(歯と口の健康週間 6月4日~6月10日)
- 9日(火) **開校記念日(6月11日)お祝い献立** 全校生徒がそろっているこの日に、お祝い献立を実施します。
- 12日(金) **世界の料理** サッカーワールドカップ開幕にちなみ、開催国のカナダ・アメリカ・メキシコにゆかりのある料理・食材を提供します。



家庭でできる

食中毒予防のポイント



食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントをチェックして、清潔な環境をととのえましょう。

食品購入	家庭での保存	下準備
生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないようにわけて包みましょう。	冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。	肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。
調理	食事	残った食品
加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかり火を通しましょう。	食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な食器や器具を使って食べましょう。	残った食品は小分けにして保存し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。

©少年写真新聞社2020