



# 6月 献立表

食育動画予定  
11日(木)・30日(火)

大田区立大森第四中学校

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	その他	エネルギー (kcal)	トピック
							たんぱく質 (g)	
1月	梅ごまごはん			米 麦 ごま	梅漬		721	
	切干大根の卵焼き	○	卵	ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 切干大根 いら	しょうゆ 塩 だし汁	29.9	
	おひたし		かつお節		もやし 白菜 こまつな	しょうゆ みりん だし汁		
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	かつお厚削り(だし)		
2火	ガーリックトースト			食パン バター オリーブ油	にんにく パセリ	塩	745	
	鶏肉のトマトシチュー	○	鶏肉	油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ	鶏がら 塩 こしょう ケチャップ ソース トマトピューレー オールスパイス(粉)	28.2	
	サウザンアイランドサラダ		チーズ	砂糖 マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ	酢 塩 こしょう ケチャップ		
3水	ごはん			米			727	
	さばの塩焼き	○	さば			塩 酒	28.3	
	えのきあえ				ほうれん草 にんじん 白菜 えのきたけ	だし汁 しょうゆ みりん		
	みそ汁		みそ わかめ	じゃがいも	玉ねぎ えのきたけ	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)		
4木	五目うどん		鶏肉 生揚げ うずら卵 かまぼこ	うどん	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	かつお厚削り(だし) 出し昆布 しょうゆ 酒 みりん 塩	832	<div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">かみかみメニュー</div> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 5px;"> <b>6月4日~10日は</b>  <b>「歯と口の健康週間」</b>  </div>
	ごぼうと豆のカミカミ揚げ	○	大豆	でん粉 小麦粉 油	ごぼう しょうが	しょうゆ 酒 塩 一味唐辛子	31.7	
	抹茶小豆マフィン		卵 牛乳	小麦粉 バター グラニュー糖 甘納豆		ベーキングパウダー 抹茶		
5金	親子丼		鶏肉 なんと 卵	米 麦 でん粉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 三つ葉	かつお厚削り(だし) 塩 みりん しょうゆ 酒	757	☆4日(木) <b>かみかみメニュー</b> 歯と口の健康週間の初日に噛み応えのある『ごぼう』を使った「ごぼうと豆のカミカミ揚げ」を取り入れます。食べ物の固さによる、口の動きや歯の使い方を意識しながら食べてみましょう。
	けんちん汁	○	豆腐	ごま油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん 大根 こまつな	出し昆布 かつお厚削り(だし) 塩 しょうゆ 酒	30.2	
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース りんご缶			
8月	ベーコンピラフ		ベーコン	米 麦 油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	鶏がら ワイン 塩 こしょう	754	
	魚のバジルフライ	○	もうか 卵 粉チーズ	小麦粉 パン粉 油		塩 こしょう バジル(粉) ソース	34.2	
	野菜スープ		白いんげんまめ		にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン こまつな	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ ワイン		
9火	ごはん			米			748	
	厚揚げとひき肉の煮込み	○	豚肉 生揚げ	油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース	鶏がら トウバンジャン 酒 しょうゆ	31.3	
	香味あえ			砂糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
10水	あんかけ焼きそば		豚肉 イカ	中華麺 油 でん粉 ごま油	にんじん 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ しょうが はくさい もやし チンゲン菜	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ 酒	720	
	じゃが丸揚げ	○	いんげん豆 竹輪 青海苔 かつお節	じゃがいも 油 でん粉 米粉 小麦粉 砂糖	ねぎ	塩 こしょう ソース	29.1	
	メロン				メロン			
11木	いわしの蒲焼井		いわし	米 麦 でん粉 油 小麦粉 砂糖 ごま	しょうが	水 酒 しょうゆ みりん	767	☆11日(木) <b>入梅メニュー</b> 入梅(にゅうばい)とは暦の上での梅雨入りのことで、今年は6月11日です。この時期に特においしくなるとされる「入梅いわし」を使った「いわしのかば焼き井」、梅雨の時期の花として「あじさい」をイメージしたゼリーを取り入れます。
	ごま酢あえ	○		砂糖 ごま	もやし こまつな にんじん	だし汁 しょうゆ 酢 塩	29.4	
	みそ汁		豆腐 みそ		玉ねぎ ぶなしめじ こまつな	煮干削り(だし) かつお厚削り(だし)		
	あじさいゼリー		粉寒天 カルピス	砂糖	ぶどうジュース			
12金	ごはん			米			736	
	揚げ豆腐の野菜あんかけ	○	豆腐 鶏肉	でん粉 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん きくらげ もやし ピーマン	鶏がら しょうゆ みりん 塩 スープ	26.5	
	じゃこのサラダ		チリメンジャコ	ごま油 油 砂糖	キャベツ にんじん 水菜 コーン	しょうゆ 塩 酢		



15月	フレンチトースト		卵 牛乳	食パン 砂糖 バター		バニラオイル	723	<p>☆16日(火) 定期考査応援メニュー みなさんが、日ごろの学習の成果を發揮できるように、人気のあるメニューを組み合わせた応援メニューを作ります。</p> <p>17、18日は給食なし、19日のテスト最終日は給食ありです。テスト当日も朝ごはんをしっかり食べて臨みましょう。</p>
	ポークビーンズ	○	豚肉 大豆 白いんげんまめ 生クリーム	油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶	ワイン 鶏がら ケチャップ ソース 塩 こしょう	34.4	
	ツナとコーンのサラダ		ツナ	ごま油 砂糖	キャベツ にんじん こまつな コーン 玉ねぎ	しょうゆ 酢		
16火	キムチチャーハン		豚肉	米 麦 ごま油 油 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 白菜キムチ	鶏がら 酒 塩 しょうゆ	753	
	ジャンボ揚げ餃子	○	豚肉 みそ	ぎょうざの皮 ごま油 油	ねぎ 干しいたけ キャベツ にら しょうが	しょうゆ 塩	24.9	
	春雨とチンゲン菜のスープ			はるさめ ごま油	にんじん たけのこ 白菜 ぶなしめじ チンゲン菜	鶏がら 塩 しょうゆ 酒		
19金	キーマカレー		鶏肉 大豆 粉チーズ	米 麦 油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリ トマト缶 りんご	カレー粉 ワイン 鶏がら ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう ガラムマサラ	797	
	ひじきのサラダ	○	ひじき	砂糖 油	きゅうり にんじん キャベツ コーン	みりん しょうゆ 酢	30.1	
	冷凍みかん				みかん			
22月	ごはん			米			799	
	鶏の照り焼き		鶏肉			しょうゆ みりん 酒	32.9	
	じゃがいものきんぴら	○	豚肉	ごま油 砂糖 こんにゃく 油 じゃがいも ごま	にんじん ごぼう ピーマン	みりん 酒 しょうゆ		
	みそ汁		みそ	麩	キャベツ えのきたけ こまつな	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)		
	小玉すいか				すいか			
23火	ジュシー		豚肉 こんぶ	米 麦 油 砂糖	ごぼう	しょうゆ 塩 酒	762	
	にんじんしりしり	○	ツナ 卵	油 砂糖	にんじん	しょうゆ 塩 こしょう	25.7	
	もずくスープ		もずく なた	そうめん	冬瓜 こまつな	かつお厚削り(だし) 出し昆布 塩 うすくちしょうゆ		
	サーターアングギー		卵	小麦粉 黒砂糖 砂糖 油		ベーキングパウダー		
24水	サーモンクリームスパゲティ		鮭 牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ ほうれん草	鶏がら 塩 こしょう ワイン	754	
	ジャーマンポテト	○	ベーコン	じゃがいも 油	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう	33.7	
	海藻サラダ		海藻	砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり コーン	酢 しょうゆ からし(粉)		
25木	押し麦ごはん			米 押麦			735	
	じゃが芋のカレー煮	○	豚肉	油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	玉ねぎ にんじん グリンピース	かつお厚削り(だし) 酒 しょうゆ 塩 みりん カレー粉	33.9	
	ほっけの塩焼き		ほっけ					
	ねりごま和え			練りごま ごま 砂糖	もやし キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ だし汁		
26金	じゃこ入り卵チャーハン		卵 チリメンジャコ	米 麦 ごま油 油 ごま	しょうが ねぎ	鶏がら しょうゆ 塩	782	
	いかのチリソース	○	イカ	でん粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ	トウバンジャン 酒 ケチャップ しょうゆ スープ	38.2	
	チンゲン菜と豆腐のスープ		豆腐	ごま	きくらげ にんじん もやし チンゲン菜	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ 酒		
29月	黒砂糖パン			パン			745	
	たまごのココット	○	豚肉 卵 チーズ	油 砂糖	玉ねぎ ピーマン	ワイン 塩 こしょう ケチャップ ソース トマトピューレ オレガノ	34.2	
	コーンチャウダー		ベーコン 牛乳 生クリーム	油 じゃがいも 米粉	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	鶏がら ワイン 塩 こしょう		
	さくらんぼ				さくらんぼ			
30火	夏越ごはん		えび イカ 卵	米 麦 あわき 黒米 玄米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん ゴーヤ	酒 塩 かつお厚削り(だし) みりん しょうゆ	721	
	しらす入り酢の物	○	わかめ しらす干し	砂糖	大根 きゅうり	酢 しょうゆ 塩	26.6	
	みそ汁		豆腐 みそ	じゃがいも	ねぎ こまつな	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)		

☆16日(火)  
定期考査応援メニュー  
みなさんが、日ごろの学習の成果を發揮できるように、人気のあるメニューを組み合わせた応援メニューを作ります。

17、18日は給食なし、19日のテスト最終日は給食ありです。テスト当日も朝ごはんをしっかり食べて臨みましょう。

☆23日(火)  
慰霊の日「沖縄料理」  
23日は沖縄県が制定している「慰霊の日」で、沖縄等の戦没者を追悼する日です。  
給食では、沖縄料理や沖縄産の食材を取り入れ、歴史や食文化を知る機会にしたいと思います。



☆30日(火)  
夏越の祓(なごしのはらえ)  
毎年6月30日は、残りの半年の無病息災を祈る「夏越の祓」という神事が全国の神社で行われます。  
夏越ごはらは雑穀ごはんの上に、夏野菜を使った丸いかき揚げをのせて食べる料理です。

