



# 6月 給食献立表

大田区立矢口中学校

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	ごはん	○		米,米粒麦		777 kcal
	カレーじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ	砂糖,白いりごま		31.1 g
	肉じゃが煮		豚こま肉,厚けすり節(さば)	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋,車麩,砂糖	にんじん,干椎茸,玉ねぎ,江戸菜	
	みそ汁		厚けすり節(さば),冷凍豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ		キャベツ,長ねぎ	
2火	ルーローハン	○	豚こま肉,うすら卵,鶏がら	米,米粒麦,ごま油,砂糖,でん粉(片栗粉)	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),干椎茸,チンゲンサイ	800 kcal
	春雨スープ		鶏がら,鶏こま肉,冷凍豆腐	春雨	しょうが,にんじん,干椎茸,白菜,長ねぎ	33.2 g
	くだもの				かんきつ類	
3水	ツナコーントースト	○	ツナ,ミックスチーズ	食パン,マヨネーズ(イッグ卵・卵不使用)	冷)ホールコーン,玉ねぎ,パセリ	808 kcal
	チキンピーズ		鶏こま肉,鶏がら,大豆	サラダ油,じゃが芋,砂糖,バター,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,しょうが,ケチャップ,トマトピューレ,パセリ	33.8 g
4木	五目うどん	○	厚けすり節(さば),昆布,鶏こま肉,油揚げ	冷凍うどん,サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,にんじん,大根,しめじ,長ねぎ,江戸菜	780 kcal
	たこべったん		焼き竹輪,たこ,鶏卵,かつお節粉,あおさ粉,牛乳	小麦粉,揚げ油(大豆白絞油)	にんじん,冷)ホールコーン,長ねぎ,キャベツ,しょうが(酢漬)	32.1 g
5金	鶏肉とウインナーの パエリア風ごはん	○	鶏こま肉,ウインナー	米,米粒麦,サラダ油,バター	にんにく,にんじん,玉ねぎ,冷)ホールコーン,ホールトマト(缶),マッシュルーム(水煮),青ピーマン	868 kcal
	ほうれんそうとチーズの キッシュ風		ベーコン,豚ひき肉,鶏卵,ミックスチーズ	サラダ油,じゃが芋,春巻きの皮,バター	玉ねぎ,にんじん,ほうれんそう	33.4 g
	野菜スープ		鶏がら	サラダ油	大根,にんじん,キャベツ,しょうが,パセリ	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	
8月	昆布と豚肉の炊きおこわ	○	豚こま肉,きざみ昆布,赤みそ	米,もち米,サラダ油,砂糖	にんじん,たけのこ(水煮),しめじ	740 kcal
	ふくさたまご		鶏ひき肉,芽ひじき,鶏卵	サラダ油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,干椎茸,江戸菜	35.0 g
	みそ汁		厚けすり節(さば),冷凍豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃが芋	大根,長ねぎ	
9火	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,揚げ油(大豆白絞油),砂糖,砂糖		808 kcal
	カレーポトフ		ベーコン,ウインナー,豚こま肉,鶏がら	サラダ油,じゃが芋	セロリ,にんじん,玉ねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	27.8 g
	かぼちゃのサラダ			マヨネーズ(イッグ卵・卵不使用),砂糖,白すりごま	かぼちゃ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	
10水	ピビンバ	○	豚こま肉	米,米粒麦,サラダ油,砂糖,でん粉(片栗粉),ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,キムチ漬,だいずもやし,にんじん,江戸菜	758 kcal
	ひじきとたまごのスープ		鶏がら,鶏こま肉,芽ひじき,冷凍豆腐,鶏卵	でん粉(片栗粉)	しょうが,にんじん,江戸菜	31.6 g
	くだもの				かんきつ類	
11木	スパゲティーミートソース	○	豚ひき肉,大豆,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム(水煮),ケチャップ,トマトピューレ,ホールトマト(缶),トマトペースト,パセリ	753 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油,ごま油,砂糖	にんじん,大根,もやし,冷)ホールコーン,きゅうり	30.5 g
12金	<郷土料理> 奈良県の郷土料理、飛鳥汁を取り入れた献立です。鶏肉や野菜を使った、コクがありおいしい汁ものです。					
	こぎつねごはん	○	油揚げ	米,米粒麦,砂糖,白いりごま		773 kcal
	魚のごまだれ焼き		寒ぼら	砂糖,白ねりごま,白すりごま,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ	37.7 g
	おかかあえ		厚削り節(さば),かつお節(糸削り)		江戸菜,キャベツ,にんじん,もやし	
飛鳥汁	鶏こま肉,厚けすり節(さば),赤みそ,白みそ,冷凍豆腐,牛乳		サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,にんじん,大根,江戸菜,長ねぎ		

15月	そばろごはん		鶏ひき肉,高野豆腐,厚削り節(さば)	米,米粒麦,サラダ油,砂糖	しょうが,にんじん,干椎茸,長ねぎ	728 kcal
	魚の揚げ出し風	○	あかうお,厚削り節(さば)	でん粉(片栗粉),揚げ油(大豆白絞油),砂糖	大根	33.6 g
	みそ汁		厚けすり節(さば),冷凍豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		玉ねぎ,キャベツ,長ねぎ,江戸菜	
19金	キムチチャーハン		豚こま肉	米,米粒麦,サラダ油,ごま油	にんじん,長ねぎ,キムチ漬,青ピーマン	799 kcal
	中華風たまご焼き	○	鶏ひき肉,鶏卵,鶏がら	サラダ油	しょうが,にんにく,干椎茸,たけのこ(水煮),にんじん,長ねぎ,にら	34.7 g
	わかめスープ		鶏がら,鶏こま肉,冷凍豆腐,カットわかめ	白いりごま	しょうが,にんじん,大根,長ねぎ	
22月	ジャージャー麺	○	鶏がら,豚ひき肉,大豆,ハジみそ	サラダ油,蒸し中華麺(給),砂糖,でん粉(片栗粉),ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,たけのこ(水煮),きゅうり,もやし	847 kcal
	ビーンズポテト		大豆	でん粉(片栗粉),揚げ油(大豆白絞油),じゃが芋		36.5 g
23火	ごはん			米,米粒麦		772 kcal
	和風ハンバーグきのこバター醤油ソース	○	豚ひき肉,鶏ひき肉,鶏卵,鶏がら	サラダ油,パン粉,バター,でん粉(片栗粉)	にんじん,玉ねぎ,にんにく,エリンギ,しめじ,マッシュルーム(水煮)	33.5 g
	粉ふきいも			じゃが芋	パセリ	
	豚汁		豚こま肉,厚けすり節(さば),赤みそ,白みそ,冷凍豆腐	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,にんじん,大根,江戸菜	
24水	ターメリックライス			米,米粒麦		933 kcal
	バターチキンカレー	○	鶏こま肉,ヨーグルト,鶏がら,生クリーム	サラダ油,バター,小麦粉,でん粉(片栗粉),じゃが芋	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),ケチャップ,マンゴーチャツネ	28.2 g
	チーズサラダ		チーズ	サラダ油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,冷)ホールコーン,江戸菜	
25木	豚肉のねぎ味噌丼		豚こま肉,赤みそ,厚けすり節(さば)	米,米粒麦,サラダ油,砂糖,でん粉(片栗粉)	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,江戸菜	789 kcal
	かきたま汁	○	厚けすり節(さば),鶏こま肉,冷凍豆腐,鶏卵	でん粉(片栗粉)	にんじん,えのきたけ,長ねぎ,江戸菜	32.4 g
	くだもの				かんぎつ類	
26金	胚芽パン			胚芽パン		766 kcal
	コーヒー牛乳					33.1 g
	魚のカレーフライ		ハサ,鶏卵	小麦粉,パン粉,揚げ油(大豆白絞油)		
	コールスローサラダ			マヨネーズ(イgg 卵不使用),砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,冷)ホールコーン	
	かぼちゃのクリームスープ		鶏がら,鶏こま肉,白いんげん豆ペースト,牛乳	コーンスターチ	しょうが,にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ,冷)ホールコーン,パセリ	
29月	セサミトースト			食パン,マーガリン,砂糖,白すりごま,白いりごま		754 kcal
	コーンシチュー	○	鶏こま肉,鶏がら,白いんげん豆ペースト,牛乳	サラダ油,じゃが芋,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,しょうが,クリームコーン,冷)ホールコーン,パセリ	26.4 g
	バリバリサラダ			サラダ油,砂糖,揚げ油(大豆白絞油),わんたんの皮	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,玉ねぎ,冷)ホールコーン	
30火	わかめごはん		わかめごはんの素	米,米粒麦,白いりごま		766 kcal
	揚げ魚の野菜あんかけ	○	あじ,厚けすり節(さば)	でん粉(片栗粉),揚げ油(大豆白絞油),サラダ油,砂糖	しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),玉ねぎ,キャベツ,えのきたけ,江戸菜	32.2 g
	みそ汁		厚けすり節(さば),冷凍豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		大根,江戸菜	

### お知らせ

- ・行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。特に野菜やくだものは、天候等による不作、価格高騰などの理由で、急ぎよ変更になることがあります。
- ・料理別に使用食材を記載しています。(調味料の記載はありません)