



6月の献立表



令和8年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歆子
栄養士 鈴木ひかり

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質
3 水	運動会予備日②					
	ハヤシライス	○	豚肉、レンズ豆、鶏がら、★粉チーズ	米、おおむぎ、油、★バター、小麦粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、パセリ	780 kcal
	マカロニサラダ			マカニ、砂糖、油	人参、キャベツ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ	25.4 g
4 木	赤飯（ごま塩）		ささげ	米、もち米、ごま		783 kcal
	鶏の甘辛揚げ（愛知県名古屋）	○	鶏肉	でん粉、油、砂糖、水あめ、白ごま	ニンニク、生姜	28.3 g
	糸寒天の酢醤油かけ		糸寒天	砂糖	もやし、キャベツ、きゅうり	
	冬瓜のみそ汁		厚削り節、油揚げ、赤みそ、白みそ		人参、玉ねぎ、冬瓜	
5 金	ツナポテサラトースト		豆乳、ツナ、★チーズ	★無塩食パン、じゃが芋、卵不使用マフィン	玉ねぎ	706 kcal
	コーンクリームスープ	○	鶏がら、ベーコン、★調理用牛乳	油、コーンスターチ	生姜、玉ねぎ、人参、クレーマー、コーン、小松菜	29.9 g
	あじさいゼリー		粉寒天、★調理用牛乳	砂糖	ぶどうジュース	
8 月	ごはん			米		736 kcal
	魚の南蛮焼き	○	鯖(さわら)	ごま油、砂糖、でん粉	生姜、ニンニク、長ねぎ	32.8 g
	切干大根サラダ			砂糖、ごま油、油	切干大根、人参、キャベツ、もやし、小松菜	
	田舎汁		厚削り節、生揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	じゃが芋、ごま油	人参、大根	
9 火	黒砂糖パン			★黒砂糖パン		724 kcal
	チリコンカン	○	豚ひき肉、大豆、鶏がら、いんげん豆、ペにはないんげん	油、じゃが芋、砂糖	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	30.6 g
	ツナサラダ（玉ねぎドレ）		ツナ	油、砂糖	キャベツ、人参、もやし、きゅうり、玉ねぎ	
10 水	冷しゃぶうどん	○	豚肉もも、厚削り節、出汁昆布	冷凍細うどん、砂糖、白ねりごま、ごま	生姜、きゅうり、人参、もやし	738 kcal
	カレービーンズポテト		大豆	じゃが芋、でん粉、油		32.1 g
11 木	麦ごはん			米、おおむぎ		766 kcal
	鰯つくね(ごま味噌かけ)	○	鰯(いわし)すり身、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、白みそ、赤みそ	油、パン粉、砂糖、すりごま、ごま油	玉ねぎ、生姜、ニンニク	32.4 g
	梅おかか和え		かつお節	砂糖、油	キャベツ、もやし、小松菜、きざみ梅	
	油揚げのみそ汁		厚削り節、油揚げ、赤みそ、白みそ	じゃが芋	大根、玉ねぎ	
12 金	チャーハン（炒り卵）	○	豚肉、★鶏卵	米、油、ごま油	人参、干し椎茸、ニンニク、生姜、長ねぎ、小松菜	834 kcal
	ワンタンスープ		鶏がら、豚肩肉、ワンタンの皮	ごま油	生姜、人参、もやし、たけのこ、長ねぎ、にら	32.6 g
	バナナ				バナナ	
15 月	麦ごはん			米、おおむぎ		723 kcal
	エコふりかけ	○	厚削り節、ちりめんじゃこ	油、炒りごま		31.9 g
	ひじき入りのたまご焼き		鶏ひき肉、ひじき、★鶏卵	油、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸	
	武者汁(大分県)		厚削り節、さつま揚げ、白みそ	ごま油	人参、大根、長ねぎ、小松菜	
16	定期テスト（1日目）給食はありません。					
17	定期テスト（2日目）給食はありません。					
18 木	定期テスト3日目					
	玄米ごはん	○		米、玄米		727 kcal
	厚揚げの中華煮		生揚げ、豚ひき肉、大豆、鶏がら	三温糖、油、砂糖、ごま油	ニンニク、生姜、長ねぎ、人参、たけのこ、玉ねぎ、干し椎茸、きくらげ、オリーブオイル	29.1 g
	ナムル			油、ごま油、三温糖、白ごま	人参、キャベツ、もやし、きゅうり	

裏面にも献立表の続きがあります

19 金	まぜいなごはん 食育の日	出汁昆布,鶏肉,油揚げ,きざみのり	米,油,砂糖	ごぼう,人参	720 kcal
	きびなごのかば焼き	○ きびなご	でん粉,油,砂糖,白ごま		30.6 g
	とうふのみそ汁	厚削り節,豆腐,赤みそ,白みそ,わかめ		人参,大根,玉ねぎ,長ねぎ	
22 月	たこめし 夏至	出汁昆布,油揚げ,★たこ	米,もち米,油	人参,ごぼう,小松菜	756 kcal
	肉じゃが	○ 豚肉,厚削り節,生揚げ	油,こんにゃく,じゃが芋,砂糖,三温糖	人参,干し椎茸,玉ねぎ,グリルパスタ	32.0 g
	さくらんぼ			さくらんぼ	
23 火	スパゲティカレークリーム	ベーコン,ツナ,鶏がら,★いか,★牛乳,★生クリーム,★粉チーズ	スパゲティ,油,★バター,小麦粉	ニンニク,生姜,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ	782 kcal
	グリーンサラダ	○	砂糖,油	キャベツ,もやし,きゅうり,人参,小松菜,玉ねぎ,ニンニク	30.8 g
	冷凍パイ			冷凍パイナップル	
24 水	シュガートースト		★食パン,★バター,砂糖		785 kcal
	かぼちゃのクリーム煮	○ 鶏がら,レンズ豆,★牛乳,★生クリーム	油,★バター,小麦粉	玉ねぎ,人参,生姜,かぼちゃ,マッシュルーム,かぼちゃ,パセリ	26.8 g
	カラフルサラダ		じゃが芋,砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,コーン	
25 木	鶏ごぼうピラフ	鶏肉,★鶏卵	米,オリーブ油,油	生姜,ニンニク,ごぼう,人参,玉ねぎ	719 kcal
	レタススープ	○ 鶏がら,ベーコン	じゃが芋	生姜,人参,玉ねぎ,えのきたけ,レタス	25.5 g
	ココアカップケーキ(豆乳)	豆乳	小麦粉,米粉,砂糖,油	いちごジャム	
26 金	麦ごはん		米,おおむぎ		754 kcal
	揚げ魚のトマトみそ	○ 鯉(かつお),赤みそ	でん粉,油,砂糖	生姜	34.1 g
	塩昆布の和えもの		塩昆布	人参,もやし,キャベツ,小松菜	
	じゃがいものみそ汁	厚削り節,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,えのきたけ	
29 月	乳酸菌飲料 体力UP ~Ca強化献立~	★シリアル ストロベリー			751 kcal
	麦ごはん		米,おおむぎ		28.2 g
	魚のにんにく味噌やき	鯖(さば),白みそ	砂糖,ごま油,白ごま	ニンニク,長ねぎ	
	キャベツのすりごま和え		砂糖,すりごま	人参,もやし,キャベツ	
	けんちん汁(建長汁)(神奈川県)	厚削り節,豚肉	ごま油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	
30 火	豚キムチ丼 水無月	豚肉	米,おおむぎ,油,砂糖,でん粉,ごま油	人参,玉ねぎ,もやし,白菜キムチ漬け,にら	782 kcal
	たまご豆腐の中華スープ	○ 鶏がら,豆腐,★鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ	28.4 g
	手作り白玉(あずきあん)	小豆	白玉粉		

(注) 食材料の購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

<p>4日(水) 開校記念日</p> <p>6月4日は、開校記念日です。雪谷中学校の卒業生には、ノーベル生理学・医学賞を受賞した利根川進さんがいます。当日の給食では、お祝いの日によく食べるお赤飯と、利根川さんの出身地である愛知県名古屋市の料理を提供する予定です。</p>	<p>4~10日 歯と口の健康週間 ~カミカミ献立~</p> <p>6月4~10日は、「歯と口の健康週間」です。歯や骨の原料となるカルシウムは、骨の成長が活発になる中学生の時期にしっかりとりたい栄養素です。毎日の給食にでる牛乳の他に、チーズのような乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、小松菜などの青菜、切干大根、ごまにも多く含まれています。この期間は、よく噛んで食べることを意識するため、歯ごたえのある食料を提供する予定です。ひとくち30回を目安に、よく噛んで食べるようにしましょう！</p>
<p>11日(木) 入梅(にゅうばい)</p> <p>6月11日は、『入梅』です。日本では古来よりこの日から梅雨が始まるとされています。天気予報がない江戸時代には、田植えの日を決める目安となっていました。昔、中国では梅の実が熟する頃の雨を梅雨(めいゆ)とよび、それが日本に伝わったとされています。当日の給食では「梅おかかかえ」を提供する予定です。</p>	<p>30日 水無月(みなづき)</p> <p>旧暦の6月のことを和風月名で「水無月」と呼びます。雨が多いこの時期になぜ水無月なのでしょう。諸説ありますが、水無月の「無」は「の」という意味で、水のなかった田んぼに水を引く時期であることから「水の月」が由来であるといわれています。6月30日夏越の祓(なごしのはらえ)に三角形のういろうにあずきが乗った「水無月」という氷に似せて作った和菓子を食べる風習があります。当日の給食では、あずきあんを乗せた白玉団子を提供する予定です。白玉団子は給食調理員さんが1つ1つ丸めて作ります！</p>
<p>21日(日) 夏至(げし)</p> <p>夏至は、日本の暦の『二十四節気』のひとつで、一年で昼間が最も長い日です。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の時期です。関東地方では焼き餅を供える風習がありますが、関西では田植えをした稲の根がタコの足のようになりしっかりと根付くようにという願いを込めて、タコを食べます。22日(月)の献立では「たこめし」を提供する予定です。</p>	