

6月の献立予定表

令和8年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳	エネルギーたんぱく質	備考
2火	豚丼	豚肉,さば節	米,米粒麦,しらたき,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,紅しょうが		713 kcal	運動会の予備日なので、配りやすく、食べやすいメニューです。
	もやしの梅じょうゆ和え		さとう	もやし,こまつな,梅干し		22.7 g	
	フルーツ☆ポンチ			みかん（缶）,ﾊﾞｲﾅｸﾞﾙﾙ（缶）,黄桃（缶）		2.8 g	
3水	麦ごはん		米,押し麦			712 kcal	焼いた魚にごま油、コチュジャンなどが入った韓国風のピリ辛ソースをかけます。チャプチェは初登場の韓国料理です。
	魚のピリ韓焼き	ホキ	でんぷん,ごま油,さとう	しょうが,にんにく		29.1 g	
	チャプチェ	豚肉	はるさめ,さとう,ごま油,油,白炒りごま	にんにく,生しいたけ,ニラ,たまねぎ,にんじん		3.3 g	
	豆腐と青菜のスープ	とり骨,ベーコン,絹とうふ	油	キャベツ,こまつな,ながねぎ			
4木	かしわめし	昆布,かつお節,とり肉	米,米粒麦,つきこんにゃく,さとう	ごぼう,乾しいたけ,にんじん		735 kcal	郷土料理を知ろう ～福岡県・佐賀県～
	イカシューマイ	★いか,はんぺん	でんぷん,パン粉,白玉粉,上新粉,しゅうまいの皮	たまねぎ		34.5 g	
	炒り焼き	煮干し,とり肉,とうふ	油,こんにゃく,じゃがいも,さとう,すりごま,練りごま	ごぼう,にんじん,乾しいたけ,万能ねぎ		2.6 g	
	甘夏みかん			★甘夏			
5金	手作りきなこ揚げパン	牛乳,きな粉	強力粉,薄力粉,さとう,バター,油			711 kcal	生地から手作りのパンできなこ揚げパンに挑戦します。
	ガーリックポテト		じゃがいも,バター			24.4 g	
	白菜と肉のスープ煮	とり骨,ベーコン,ウィンナーソーセージ,豚肉	油,はるさめ,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,白菜,もやし,長ねぎ,小松菜		2.2 g	
8月	麦ごはん		米,押し麦			734 kcal	今月のコロッケはコーンたっぷりです！
	コーンコロッケ	豚肉,大豆	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	にんじん,たまねぎ,コーン（缶）		26.8 g	
	かぶと胡瓜の華風和え（じゃこ入り）	ちりめんじゃこ	ごま油,さとう	きゅうり,かぶ		3.0 g	
	えのき入り野菜スープ	とり骨,とり肉,絹とうふ		セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,えのきたけ,こまつな			
9火	青菜ごはん		米,米粒麦,油,ごま油,炒りごま	こまつな		777 kcal	郷土料理を知ろう ～大分県～ 大分県の甘口醤油で下味をつけてから天ぷらにします。
	とり天	とり肉,★たまご	小麦粉,でんぷん,油	にんにく		32.7 g	
	だんご汁	昆布,煮干し,とり肉,麦みそ	ほうとう	大根,にんじん,ごぼう,乾しいたけ,長ねぎ,小松菜		2.2 g	
	かぼすゼリー	アガー	さとう,はちみつ	かぼす			
10水	長崎チャンボン	豚骨,とり骨,豚肉,かまぼこ,★いか,★えび,あさり,牛乳	煮し中華めん,ラード	長ねぎ,にんにく,生姜,にんじん,キャベツ,もやし,玉ねぎ		786 kcal	郷土料理を知ろう ～長崎県～
	浦上そばろ	豚肉,さつま揚げ	油,つきこんにゃく,さとう	にんじん,ごぼう,もやし		34.0 g	
	手作りカステラ	★たまご,調理用牛乳	さとう,はちみつ,強力粉,小麦粉			3.5 g	
11木	麦ごはん		米,押し麦			726 kcal	旬の食材を味わおう ～梅～
	鰯の梅風味	いわし,刻みのり	小麦粉,でんぷん,油,さとう	梅干し		27.0 g	
	野菜の煮物	油揚げ,かつお節	油,つきこんにゃく,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,さやいんげん		2.2 g	
	糸寒天のレモン酢かけ	糸寒天	さとう	コーン（缶）,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン			
12金	SPICYトマトライス	豚肉	米,米粒麦,オリーブ油,油,さとう,コーンスターチ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,トマト（缶）,マッシュルーム（缶）		707 kcal	クミンとカレー粉で食欲UP！のSPICYトマトライスです。
	チーズオムレツ	★たまご,牛乳,チーズ	油,さとう	たまねぎ		28.8 g	
	鶏と高原レタスのスープ	とり骨,とり肉	マカロニ	たまねぎ,レタス,ほうれんそう		2.9 g	
15月	麦ごはん		米,押し麦			801 kcal	薩摩汁はさつまいもが入った具沢山の味噌汁です。
	いかと大豆の甘辛揚げ	★いか,大豆	でんぷん,油,さとう	しょうが,ごぼう		31.7 g	
	薩摩汁	かつお節,豚肉,生揚げ,みそ	油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,乾しいたけ,にんじん,大根,しめじ,長ねぎ,小松菜		2.4 g	
	すいか			★小玉すいか			
16火	鶏飯（けいはん）	★たまご,とり骨,とり肉	米,米粒麦,油	刻みたくあん,乾しいたけ,しょうが,万能ねぎ		719 kcal	郷土料理を知ろう ～鹿児島県（からいもねったぼ・鶏飯は奄美大島）～
	カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	ごま油,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,コーン（缶）		31.9 g	
	からいもねったぼ	きな粉	さつまいも,白玉粉,さとう			2.9 g	
22月	麦ごはん		米,押し麦			713 kcal	旬の食材を味わおう ～ニラ～
	鯖の香味焼き（ニラ入り）	さば	ごま油,さとう,白ごま	にんにく,しょうが,ニラ		31.6 g	
	塩肉じゃが	さば節,豚肉	炒め油,つきこんにゃく,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ		2.2 g	
	野菜の梅おかか和え	かつお節	さとう	だいこん,もやし,きゅうり,梅干し			
23火	醤油ラーメン	とり骨,豚骨,昆布,豚	煮し中華めん,油	乾しいたけ,にんにく,生姜,にんじん,筍,キャベツ,もやし,コーン（缶）,ニラ,長ねぎ		707 kcal	がねは九州南部の郷土料理です。がねなどの郷土料理が入った駅弁は九州駅弁グランプリを5回受賞しています。
	がね	豆腐,★たまご	さつまいも,小麦粉,さとう,油	にんじん,ごぼう,しょうが		26.8 g	
	甘夏みかん			★甘夏		3.3 g	
24水	ターメリックライス&手作りナン	ヨーグルト	米,押し麦,強力粉,薄力粉,はちみつ,油			754 kcal	生地から手作りのナンとさっぱりしたピクルスです。
	キーマカレー	ヨーグルト,豚骨,豚肉,大豆	油,バター,じゃがいも	たまねぎ,トマト（缶）,セロリ,にんにく,生姜,にんじん		25.2 g	
	カラフルピクルス		さとう	大根,きゅうり,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン,にんにく		2.3 g	
25木	もろこしごはん		米,米粒麦	とうもろこし		763 kcal	郷土料理を知ろう ～宮崎県・大分県～
	飴肥天（おびてん）	とびうお,いわし,豆腐,みそ	黒砂糖,でんぷん,油	しょうが		31.9 g	
	ざぶ汁	昆布,煮干し,とうふ,油揚げ,かまぼこ	炒め油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,乾しいたけ,大根,長ねぎ,小松菜		2.2 g	
	やせうま	きな粉	冷凍ほうとう,さとう				
26金	新生姜ごはん	油揚げ,ちりめんじゃこ	米,米粒麦	新しょうが		706 kcal	新生姜の旬は秋ですが、需要が高まるこの時期に合わせてハウス栽培の新生姜が出回ります。
	きびなごの磯辺揚げ	きびなご,青のり	でんぷん,小麦粉,油			32.3 g	
	がめ煮	とり肉	油,こんにゃく,さとう	ごぼう,にんじん,筍,乾しいたけ,れんこん,さやいんげん		3.2 g	
	めかたま汁	かつお節,★たまご,乾燥めかふ	でんぷん	にんじん,筍,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜,長ねぎ			
29月	高菜ごはん	油揚げ	米,米粒麦,ごま油,さとう,炒りごま	高菜漬け		760 kcal	郷土料理を知ろう ～熊本県～
	タイピーエン	とり骨,豚肉,かまぼこ,★えび,★うずら卵	ラード,春雨,ごま油,小麦粉,でんぷん,油	生姜,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,長ねぎ,小松菜		24.3 g	
	いきなり団子	あずき	さとう,さつまいも,小麦粉,白玉粉			3.1 g	
30火	ともだち丼	豚肉,さば節,★たまご	米,米粒麦,油,しらたき,さとう,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,紅しょうが		827 kcal	行事食を知ろう ～夏越の祓～ （なごしのはらえ）
	煮びたし	かつお節,油揚げ		もやし,にんじん,キャベツ,こまつな		30.5 g	
	水無月（みなづき）	あずき	くず粉,白玉粉,さとう,上新粉,小麦粉			2.8 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています。 献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。