

6月 *献立表*

◆今月の給食目標：衛生に気をつけて食事をしよう

品川区立品川学園7～9年

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質	ひとくちメモ	
1	月	チャーハン 春巻き 青菜と豆腐のスープ 牛乳	卵 豚ひき肉 豚肉 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 ごま油 春雨 サラダ油	ねぎ にんじん にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ 小松菜 たまねぎ	784	25.3	立春のころに新芽が出る野菜を 巻いてつくることから「春巻き」と 名付けられたと言われています。	
2	火	ナポリタン ポテト入りフレンチサラダ チョコもちー 牛乳	豚肉 ウインナー ベーコン 豆乳 牛乳	スパゲティ サラダ油 じゃがいも サラダ油 三温糖 チョコチップ 米粉 上白糖 サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	742	25.6	チョコもちーは米粉の特徴を生かした もちもちとした食感の焼き菓子です。	
3	水	ごはん あじフライ 変わり漬け じゃがいもとたまねぎのみそ汁 牛乳	あじ みそ わかめ 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ	725	30.4	6月3日は「あじの日」です。 旬のあじをおいしくいただきます。	
4	木	セサミトースト コーンサラダ 豆乳入りホワイトシチュー 牛乳	豆乳 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ベーコン 牛乳	食パン バター すりごま ねりごま 三温糖 グラニュー糖 サラダ油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	もやし キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ	749	25.9	6月4日から6月10日は 歯と口の健康週間です。 ごまはカルシウムの多い食材です。	
5	金	豚肉と野菜のみそ炒め丼 春雨スープ あじさいゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ 鶏肉 わかめ 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 すりごま ごま油 でんぷん サラダ油 三温糖 春雨 上白糖	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 白菜 にんじん しょうが ぶどうジュース アセロラジュース	760	25.8	6月6日は「あじさいの日」です。 1日早く、あじさいをイメージした ゼリーをつくりまします。	
8	月	ごはん とりの照り焼き 野菜のごま和え わかめスープ 牛乳	鶏肉 冷凍豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ねりごま すりごま ごま 三温糖 ごま油 ごま	しょうが 白菜 もやし 小松菜 にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ	711	30.6	わかめには「カルシウム」と、カルシウム が骨に沈着するのを助ける「ビタミンK」 の両方が豊富に含まれています。	
9	火	チーズパン 魚のパン粉焼き カレードレッシングサラダ ポテトポタージュ 牛乳	もうかざめ 牛乳 生クリーム 豆乳 牛乳	チーズパン パン粉 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 三温糖 じゃがいも バター サラダ油	パセリ にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ パセリ	788	36.0	ポタージュにすることで、野菜やいもを おいしくたっぷりとることができます。 牛乳が入っているのでカルシウムの 補給もできます。	
10	水	塩ラーメン ツナひじきサラダ ブルーベリーマフィン 牛乳	豚肉 ツナ ひじき 牛乳 卵 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 サラダ油 サラダ油 三温糖 小麦粉 バター グラニュー糖	もやし ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン ブルーベリー	804	28.8	ブルーベリーは6月～8月が旬のくだものです。 視力低下や疲れ目に効くと言われる 「アントシアニン」が豊富です。	
11	木	梅ごはん いわしの漬け揚げ ゆで野菜変わりソース 豚汁 牛乳	小さいわし 冷凍豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 小麦粉 でんぷん 油 サラダ油 三温糖 じゃがいも サラダ油	梅干し しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ 大根 ねぎ こんにやく にんじん ごぼう	748	28.5	6月11日は「入梅」です。入梅は昔 田植えの目安とされていました。 この時期のいわしは「入梅いわし」と 言われ、脂がのっています。	
12	金	キャロットライスクリームソースかけ 野菜ソテー メロン 牛乳	牛乳 むきえび 生クリーム 豆乳 鶏肉 ベーコン ベーコン 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 サラダ油	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ エリンギ キャベツ ホールコーン 小松菜 にんじん メロン	795	28.0	メロンは旬のくだものです。 日本では、茨城県や北海道 熊本県などで多く収穫されています。	
15	月	ごはん 鱈の香味焼き ピリカラこんにやく かみなり汁 牛乳	さわら 豚肉 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま油 ごま 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油	ねぎ しょうが にんにく 糸こんにやく にんじん さやいんげん 大根 ねぎ にんじん ごぼう 小松菜	714	30.4	かみなり汁は、油で具材の豆腐を炒める 音が雲のように聞こえることから その名がつけられたと言われています。	
16	火	期末考査							
17	水	期末考査							
18	木	マーボー豆腐丼 中華サラダ すいか 牛乳	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり にんにく すいか	704	24.6	すいかは体を冷やしたり むくみを解消したりしてくれます。 蒸し暑い日本の夏に ぴったりのくだものです。	
19	金	カレーピラフチキントマトソースかけ キャベツサラダ ホールコーンスープ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 サラダ油 三温糖 サラダ油 三温糖 じゃがいも	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン	698	25.0	ピラフにかけるチキントマトソースは いくつかのスパイスをいれて スパイシーに仕上げています。	
22	月	あんかけやきそば 青のりポテトビーンズ 河内晩柑 牛乳	いか 豚肉 大豆 あおのり 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 じゃがいも 油 でんぷん	たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ 美生柑	753	31.8	河内晩柑は、柑橘では珍しく 初夏から夏にかけて楽しめます。	
23	火	タコライス もずく汁 パイナップル 牛乳	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 塩抜きもずく 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油	ホールトマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ 大根 にんじん パイナップル	698	26.8	沖縄県にちなんだ献立です。 パイナップルは沖縄県産 のものが届きます。	
24	水	ごはん いかの中華風ピリから焼き 糸寒天のごま酢和え 肉じゃが 牛乳	いか 油揚げ 糸寒天 豚肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 すりごま 三温糖 じゃがいも 三温糖	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん	746	33.8	寒天は、「オゴノリ」や「テングサ」 といった海藻からつくられています。	
25	木	メロンパン カリカリベーコンとビーンズサラダ ミネストローネ 牛乳	牛乳 卵 ベーコン きんとき豆 豚肉 ベーコン 牛乳	丸パン 小麦粉 バター 三温糖 グラニュー糖 三温糖 サラダ油 じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	706	24.4	パンの上に手作りの クッキー生地をのせて焼き メロンパンをつくりました。	
26	金	親子丼 具だくさんみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	卵 鶏肉 凍り豆腐 刻みのり みそ 油揚げ 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ 大根 えのきだけ 小松菜 オレンジジュース	802	33.7	親子丼は「とりにく」と「たまご」 をつかうことから 親子丼と名付けられました。	
29	月	ごはん のりの佃煮 鱈のしょうが風味焼き 青菜のおひたし かぼちゃのみそ汁 牛乳	焼きのり さわら みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 水あめ 三温糖 三温糖	ねぎ しょうが 小松菜 もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ	715	34.2	6月29日は「佃煮の日」です。 佃煮は東京都発祥の料理 と言われています。	
30	火	ドライカレー ピクルス 洋風卵スープ 牛乳	豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 三温糖 でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり 大根 にんじん たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	708	27.1	ピクルスは野菜を 酢やハーブなどに漬けた料理です。 爽やかな味なので ドライカレーにもよくあいます。	

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。