



教室掲示用

## 令和7年 6月 予定献立表



東京都立大泉高等学校附属中学校

6月は食育月間です。そして、6月4～10日は、歯と口の健康習慣です。日頃からよくかんで、食べることを意識していますか？かめが付いていない日もよく噛んで食べましょう。

\* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承ください。給食回数21回

| 日   | 曜 | 献立名                                                                     | ★牛乳 | 主な食品群                                              |                                                      |                                                                                                      | エネルギー                     |
|-----|---|-------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|     |   |                                                                         |     | 血・肉・骨になる<br>赤色                                     | 熱や力になる<br>黄色                                         | 体の調子を整える<br>緑色                                                                                       |                           |
| 2月  |   | ・ご飯<br>・かしわのすき焼き風煮<br>・にゅうめん・果物(青肉メロン)                                  | ○   | ★毎日限定生産品<br>★産地直送東京牛乳<br>鶏肉、焼き豆腐、油揚げ、<br>さば節、★牛乳   | 米、米油、しらたき、じゃが芋、<br>上白糖、黒砂糖、そうめん                      | ★東京都産の野菜等は斜字に下線付<br>生姜、ねぎ、JAS有機人参、 <u>小松菜</u> 、葉ねぎ、<br>はくさい、しめじ、 <u>大根</u> 、人参、こねぎ、<br>アンデスメロン       | 724kcal<br>28.3g<br>21.5g |
| 3火  |   | ・ご飯・鶏肉の金山寺味噌焼き<br>・パリパリサラダ・けんちん汁<br>・果物(河内晩柑)                           | ○   | 鶏肉(皮無)、金山寺みそ、<br>わかめ、豆腐、油揚げ、<br>鰹節、★牛乳             | 米、ワタンの皮、米油、<br>ごま油、じゃが芋、黒蒟蒻                          | コーン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、人参、<br><u>大根</u> 、ねぎ、河内晩柑                                                          | 761kcal<br>33.2g<br>23.1g |
| 4水  |   | 【歯と口の健康週間】<br>・どんどこ飯(鳥取)<br>・豆あじ②尾の青のり揚げ<br>・らっきょう和え・味噌汁・果物(甘夏)         | ○   | 豆腐、鶏肉、油揚げ、豆、<br>青のり、ツナ、生揚げ、わかめ、<br>白・赤味噌、★牛乳       | 米、もち麦、ごま油、米油、<br>薄力粉、でん粉、上白糖、<br>じゃが芋                | 人参、ごぼう、 <u>小松菜</u> 、キャベツ、らっきょう、<br>雪蔵貯蔵甘夏                                                            | 703kcal<br>28.1g<br>25.1g |
| 5木  |   | ・もち麦ご飯 【芒種】<br>・空豆入り四川豆腐<br>・中華スープ・果物(小玉すいか)                            | ○   | 豆腐、豚肉、赤味噌、<br>鶏肉さき身、★牛乳                            | 米、もち麦、米油、上白糖、<br>でん粉、ごま油                             | にんにく、生姜、人参、国産木耳、ザーサイ、<br>にら、ねぎ、そらめ、 <u>小松菜</u> 、小玉すいか                                                | 742kcal<br>33.9g<br>19.4g |
| 6金  |   | ★シーフードパエリア<br>★東京ズッキーニ入りスペイン風オムレツ<br>・お豆のスープ                            | ○   | 鶏肉、ベーコン、★いか、<br>★えび、★たまご、<br>★チーズ、ウインナー、<br>大豆、★牛乳 | 米、オリーブ油、米油、<br>でん粉、じゃが芋                              | にんにく、玉葱、マッシュルーム、赤ピーマン、<br>青ピーマン、人参、 <u>ズッキーニ</u> 、キャベツ、<br><u>小松菜</u> 、セロリ                           | 743kcal<br>32.3g<br>27.5g |
| 9月  |   | ・ご飯・肉じゃが<br>・かぶの味噌汁・果物(河内晩柑)                                            | ○   | 豚肉、油揚げ、わかめ、<br>白・赤味噌、鰹節、★牛乳                        | 米、米油、じゃが芋、しらたき、<br>三温糖                               | 人参、玉葱、えのきたけ、さやえんどう、 <u>かぶ</u> 、<br>ジュシーフルーツ                                                          | 769kcal<br>32.2g<br>18.6g |
| 10火 |   | ・ガバオライス ★目玉焼き(カップ入)<br>★エスニックのサラダ・フォー入スープ                               | ○   | 鶏肉、★たまご、豚肉、<br>★牛乳                                 | 米、もち麦、米油、砂糖、<br>緑豆春雨、★白胡麻、<br>フォー、ごま油                | にんにく、人参、玉葱、なす、大根、れんこん、<br>青ピーマン、赤ピーマン、もやし、こねぎ、<br>生姜、パセリ、ねぎ、江戸菜                                      | 777kcal<br>31.1g<br>26.4g |
| 11水 |   | ★カリカリ梅じゃご飯 【入梅】<br>・鯖の塩焼き・筑前煮<br>★めかぶ入りかきたま汁<br>★あじさい寒天(カルピス寒天 & ぶどう寒天) | ○   | じゃこ、鯖、鶏肉、めかぶ、<br>★たまご、鰹節、寒天、<br>★カルピス、★牛乳          | 米、★白胡麻、米油、<br>ごま油、黒蒟蒻、じゃが芋、<br>砂糖、でん粉                | かりかり梅、しそ葉、人参、ごぼう、れんこん、<br>さやえんどう、玉葱、 <u>小松菜</u> 、<br>ぶどう(ジュース)、クランベリー(ジュース)                          | 770kcal<br>34.8g<br>25.3g |
| 12木 |   | ★ナンピザ(全粒粉入りナン)<br>・星型米粉マカロニ入りチキンポトフ<br>・スパイシーポテトフライ<br>★フルーツヨーグルト       | ○   | ハム、★ビザチーズ、鶏肉、<br>フランクフルト、<br>★ヨーグルト、★牛乳            | ★ナン、オリーブ油、米油、<br>米粉マカロニ、じゃが芋                         | にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、<br>人参、キャベツ、ズッキーニ、 <u>かぶ</u> 、セロリ、<br>国産果物缶(りんご・黄桃・白桃・洋梨・<br>みかん・★パイ)、オーガニックバナナ | 765kcal<br>29.6g<br>33.0g |
| 13金 |   | ・ご飯・酢豚<br>・みょうがと豆腐の中華スープ<br>・果物(青肉メロン)                                  | ○   | 豚肉、ハム、豆腐、★牛乳                                       | 米、米油、でん粉、三温糖、<br>緑豆春雨                                | 生姜、人参、たけのこ、干し椎茸、青ピーマン、<br>玉葱、えのきたけ、オクラ、みょうが、青肉メロン                                                    | 785kcal<br>31.1g<br>20.3g |
| 16月 |   | ★新しょうがご飯・入梅いわしの蒲揚げ<br>★小松菜のごま和え<br>・味噌けんちん汁・果物(美生柑)                     | ○   | 鶏肉、油揚げ、鰹、豆腐、<br>赤・白味噌、鰹節、<br>★牛乳                   | 米、三温糖、★白胡麻、<br>でん粉、米油、★すり胡麻、<br>ごま油、じゃが芋、黒蒟蒻         | 人参、新生姜、さやいんげん、 <u>小松菜</u> 、<br>もやし、 <u>大根</u> 、ごぼう、ねぎ、美生柑                                            | 793kcal<br>32.2g<br>27.5g |
| 17火 |   | ・ご飯・ホッケのフライ<br>★しゃきしゃきサラダ・具だくさん味噌汁<br>★果物(石垣島パイ)                        | ○   | ほっけ、豆腐、<br>白・赤味噌、★牛乳                               | 米、薄力粉、でん粉、<br>パン粉、米油、<br>★白すり胡麻、白蒟蒻                  | おかひじき、もやし、JAS有機人参、キャベツ、<br><u>きゅうり</u> 、 <u>大根</u> 、人参、えのきたけ、しめじ、<br>あさつき、★石垣島ティンダーパイ                | 767kcal<br>29.2g<br>23.7g |
| 18水 |   | ・ご飯・生揚げと豚肉の味噌炒め<br>・豆乳スープ<br>・果物(雪蔵貯蔵甘夏)                                | ○   | 豚肉、生揚げ、白味噌、<br>鶏肉、豆乳、★牛乳                           | 米、米油、三温糖、<br>ごま油、でん粉                                 | たけのこ、生姜、キャベツ、人参、干し椎茸、<br>青ピーマン、赤ピーマン、 <u>小松菜</u> 、<br>えのきたけ、甘夏                                       | 763kcal<br>33.1g<br>26.4g |
| 19木 |   | ・五穀ごはん<br>・キスの天ぷら②・茅の輪炒め<br>★乾瓢の卵とじ汁・果物(赤肉メロン)                          | ○   | さす、青のり、竹輪、<br>★たまご、昆布、鰹節、<br>★牛乳                   | 米、さび、麦、赤米、黒米、<br>米油、薄力粉、でん粉                          | 青ピーマン、 <u>小松菜</u> 、赤ピーマン、玉葱、<br>干瓢、人参、赤肉メロン                                                          | 794kcal<br>37.3g<br>21.0g |
| 20金 |   | ・もち麦ご飯<br>・チンジャオロースー・ヌードルスープ<br>・ほうじ茶豆乳プリンさくらんぼのせ                       | ○   | 豚肉、豆乳、★牛乳                                          | 米、もち麦、米油、でん粉、<br>砂糖、ごま油、ワタタン、プリ<br>ンの素(アレルゲンフリー)     | ピーマン、赤ピーマン、玉葱、たけのこ、<br><u>にんにく</u> 、生姜、人参、国産木耳、ねぎ、<br>もやし、 <u>大根</u> 、 <u>小松菜</u> 、さくらんぼ             | 774kcal<br>33.2g<br>23.0g |
| 23月 |   | ★シンジュシー・ラフテー<br>・チャンプルー・もずくのすまし汁<br>★果物(石垣島パイ)                          | ○   | 豚肉、昆布、豚ばら肉、<br>鳥さつま揚げ、豆腐、<br>もずく、鰹節、★牛乳            | 米、ごま油、★白胡麻、<br>上白糖、米油                                | 人参、こねぎ、生姜、ねぎ、ごぼう、キャベツ、<br>もやし、にがうり、にら、★沖縄県産パイ                                                        | 816kcal<br>27.9g<br>32.6g |
| 24火 |   | ★ごま味噌ラーメン<br>・UFO揚げ餃子<br>★小松菜ごまナムル★果物(プラム)                              | ○   | 豚肉、白・味噌、さば節、<br>ツナ、★牛乳                             | 中華麺、米油、★すり胡麻、<br>三温糖、餃子の皮、<br>じゃが芋、卵不使用マヨ<br>ネーズ、ごま油 | もやし、キャベツ、人参、にら、コーン、生姜、<br><u>にんにく</u> 、玉葱、パセリ、 <u>小松菜</u> 、★プラム                                      | 796kcal<br>29.4g<br>24.1g |
| 25水 |   | ★とうもろこしご飯<br>★ばらのさっぱりごま味噌焼き<br>★糸寒天と青梗菜の胡麻酢和え<br>・かむかむ汁・果物(青肉メロン)       | ○   | ばら、白味噌、糸寒天、油<br>揚げ、きわかめ、豆腐、豚肉、<br>鰹節、赤味噌、★牛乳       | 米、★バター、卵不使用マヨ<br>ネーズ、★白胡麻、<br>★白すり胡麻、砂糖、蒟蒻           | ★とうもろこし、ねり梅、人参、もやし、<br>チンゲンツァイ、ブロッコリー、大根、<br>ごぼう、ねぎ、生姜、アンデスメロン                                       | 703kcal<br>34.5g<br>19.3g |
| 26木 |   | ・ご飯・麻婆豆腐<br>・春雨スープ<br>・冷凍果物(冷凍みかん)                                      | ○   | 豚肉、大豆、赤味噌、<br>豆腐、★牛乳                               | 米、米油、上白糖、でん粉、<br>ごま油、緑豆春雨                            | <u>にんにく</u> 、生姜、人参、干し椎茸、玉葱、<br>たけのこ、ねぎ、にら、えのきたけ、 <u>小松菜</u> 、<br>冷凍みかん                               | 787kcal<br>32.6g<br>24.4g |
| 27金 |   | ・ゆかりご飯<br>・シラのフライ・ひじきの煮物<br>・呉汁・果物(バレンシアオレンジ)                           | ○   | しいら、干ひじき、薩摩揚げ、<br>豚肉、大豆、豆乳、<br>赤味噌、★牛乳             | 米、もち麦、薄力粉、パン粉、<br>米油、砂糖、蒟蒻、じゃが芋                      | ゆかり、人参、もやし、 <u>さやえんどう</u> 、ごぼう、<br>大根、ねぎ、 <u>小松菜</u> 、バレンシアオレンジ                                      | 782kcal<br>36.5g<br>22.1g |
| 30月 |   | ★たこめし 【夏越の祓】<br>・鶏肉と大根の煮物<br>・とうがんの汁物・水無月                               | ○   | ★タコ、鶏肉、鰹節、鶏肉、<br>★牛乳                               | 米、米油、蒟蒻、三温糖、でん<br>粉、ぐず粉、白米粉、薄力粉、<br>上白糖、甘納豆          | 生姜、人参、たけのこ、大根、さやえんどう、<br>冬瓜、JAS有機人参、干し椎茸、わけぎ                                                         | 741kcal<br>27.2g<br>15.7g |

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

\* 6月は毎日東京牛乳以外にも東京都産の野菜等を食材を使用しています。

