



教室掲示

令和8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をお願いします。給食回数22回

日	曜日	献立名	★牛乳	主な食品群			エネルギー
				血・肉・骨になる 赤色	熱や力になる 黄色	体の調子を整える 緑色	
1	月	【牛乳の日】 ★クリーム Pasta(生Pasta) ・野菜チップス ★フルーツカクテル	○	※毎日限定生産多 ※東京産東京牛乳 ベーコン、鶏肉、高野豆腐、いか、あさり、白いんげん豆、豆乳、★牛乳、乳不使用 豆乳生クリーム	生Pasta、オリーブ油、米油、薄力粉、薩摩芋	*東京都産の野菜等は斜字に下線付 玉葱、切干大根、人参、マッシュルーム、コーン、セロリ、ごぼう、れんこん、みかん缶、パイン缶、★黄桃缶、★小玉すいか	746kcal 27.0g 27.9g
2	火	・ご飯 ・鶏肉の金山寺味噌焼き・バリバリサラダ ・けんちん汁・果物(でこぼん)	○	鶏肉、金山寺みそ、わかめ、豆腐、油揚げ、鰹節、★牛乳	米、ワタンの皮、米油、ごま油、じゃが芋、黒麹	コーン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、人参、大根、ねぎ、でこぼん	735kcal 32.5g 22.2g
3	水	・どんどこ飯(鳥取の郷土料理) ・アブラカレの青のり揚げ ・らっきょう和え・味噌汁・果物(河内晩柑)	○	豆腐、鶏肉、油揚げ、生揚げ、アブラカレ、青のり、ツナ、わかめ、味噌、★牛乳	米、もち麦、ごま油、米油、薄力粉、でん粉、上白糖、じゃが芋	人参、ごぼう、小松菜、キャベツ、らっきょう甘酢漬、河内晩柑	734kcal 35.3g 25.0g
4	木	【歯と口の健康週間】 ・もち麦ご飯・空豆入り四川豆腐 ・中華スープ ★果物(小玉すいか)	○	豆腐、豚肉、赤味噌、鶏肉、★牛乳	米、もち麦、米油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、国産きくらげ、ザーサイ、にら、ねぎ、そらまめ、小松菜、★小玉すいか	725kcal 33.3g 18.9g
5	金	★シーフードパエリア ★スペイン風オムレツ ・お豆のスープ	○	鶏肉、ベーコン、いか、★えび、★たまご、★チーズ、ウィンナー、大豆、★牛乳	米、オリーブ油、米油、でん粉、じゃが芋	にんにく、玉葱、マッシュルーム、赤・青ピーマン、人参、ズッキーニ、キャベツ、小松菜、セロリ	744kcal 32.4g 27.5g
8	月	・ガパオライス 【ガパオの日】 ★目玉焼き(カップ入) ★エスニックのサラダ・フォー入りスープ	○	鶏肉、★たまご、豚肉、★牛乳	米、もち麦、米油、砂糖、緑豆春雨、★白胡麻、フォー、ごま油	にんにく、人参、玉葱、なす、大根、れんこん、青・赤ピーマン、もやし、こねぎ、生姜、バジル、ねぎ、小松菜	768kcal 31.1g 26.4g
9	火	・ご飯 ・かしわのすき焼き風煮 ・にゅうめん・果物(青肉メロン)	○	鶏肉、豆腐、油揚げ、鰹節、★牛乳	米、米油、白滝、じゃが芋、上白糖、きび砂糖、素麺	生姜、ねぎ、JAS有機人参、小松菜、葉ねぎ、はくさい、しめじ、大根、人参、こねぎ、青肉メロン	724kcal 28.3g 21.5g
10	水	★カリカリ梅じゃこご飯 ・鯛の塩焼き・筑前煮 ★めかぶ入りかきたま汁 ★あじさい寒天(カルピス寒天 & ぶどう等寒天)	○	ちりめんじゃこ、鰯、鶏肉、めかぶ、★たまご、鰹節、粉寒天、★カルピス、★牛乳	米、★白胡麻、米油、ごま油、黒麹、じゃが芋、砂糖、でん粉	ごぼう、★梅しそ葉、人参、ごぼう、れんこん、さやえんどう、玉葱、小松菜、ぶどう(ジュース)、クランベリー(ジュース)	789kcal 35.4g 25.8g
11	木	・ポークカレーライス 【入梅】 ・ツナと大根のサラダ ・アセロラ寒天入りフルーツポンチ	○	豚肉、ツナ、わかめ、粉寒天、★牛乳	米、もち麦、米油、じゃが芋、薄力粉、米粉、ごま油、砂糖	にんにく、玉葱、人参、ブロッコリー、レモン、小松菜、大根、生姜、JAS有機玉葱、みかん缶、パイン缶、アセロラジュース	811kcal 29.7g 23.1g
12	金	・しらすわかめご飯 ★あじの利久焼き・小松菜の和え物 ・だご汁 ★果物(プラム)	○	わかめ、しらす、鰯、味噌、鶏肉、豚肉、鰹節、★牛乳	米、★白胡麻、ごま油、黒麹、じゃが芋、三温糖、ほうとう麺	人参、ごぼう、れんこん、さやえんどう、大根、しめじ、ねぎ、小松菜、★プラム	713kcal 32.4g 17.8g
15	月	・ご飯 【生姜の日】 ・麻婆豆腐 ・春雨スープ・果物(雪蔵貯蔵甘夏)	○	豚肉、大豆、赤味噌、豆腐、★牛乳	米、米油、上白糖、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、生姜、人参、干し椎茸、玉葱、筍水煮、大根、ねぎ、にら、えのきたけ、小松菜、雪蔵貯蔵甘夏	759kcal 31.9g 24.0g
16	火	★新しょうがご飯・入梅いわしの蒲揚げ ★小松菜のごま和え ・味噌けんちん汁・果物(美生柑)	○	鶏肉、油揚げ、鰯、豆腐、味噌、鰹節、★牛乳	米、砂糖、★白胡麻、でん粉、米油、★すり胡麻、ごま油、じゃが芋、黒麹	人参、新生姜、さやえんどう、小松菜、もやし、大根、ごぼう、ねぎ、美生柑	793kcal 32.2g 27.5g
17	水	★ナンビザ(全粒粉入りナン) ・米粉マカロニ入りチキンポトフ ・スパイシーポテフライ	○	ハム、★ビザチーズ、鶏肉、フランクフルト、★牛乳	★全粒粉入りナン、オリーブ油、米油、米粉マカロニ、じゃが芋	にんにく、玉葱、マッシュルーム、青ピーマン、人参、キャベツ、ズッキーニ、かぶ、セロリ	701kcal 28.6g 32.4g
18	木	・ゆかりご飯・シラのフライ ・ひじきの煮物・呉汁 ★ほうじ茶豆乳プリンさくらんぼのせ	○	しいら、ひじき、さつま揚げ、豚肉、大豆、豆乳、赤味噌、★牛乳	米、もち麦、薄力粉、パン粉、米油、砂糖、黒麹、じゃが芋	ゆかり、人参、もやし、さやえんどう、ごぼう、大根、ねぎ、小松菜、東京都産ほろろパウダー、★さくらんぼ(佐藤錦)	822kcal 38.5g 24.6g
19	金	★シンジュシー 【食育の日:沖縄料理】 ・ラフテー 野菜のチャンプルー ・もずく汁・沖縄県産パイン	○	豚肉、昆布、薩摩揚げ、豆腐、もずく、鰹節、★牛乳	米、ごま油、★白胡麻、上白糖、米油	人参、こねぎ、生姜、ねぎ、ごぼう、キャベツ、もやし、にがうり、にら、沖縄県産パイン	796kcal 27.7g 32.5g
22	月	・ご飯・グリーンアスパラ入りに肉じゃが ・味噌汁・果物(ジュシーフルーツ)	○	豚肉、油揚げ、わかめ、味噌、鰹節、★牛乳	米、米油、じゃが芋、しらたき、三温糖	人参、玉葱、えのきたけ、アスパラガス、かぶ、ジュシーフルーツ	768kcal 32.1g 18.6g
23	火	・五穀ごはん ・キスの天ぷら②・茅の輪炒め ★乾瓢の卵とじ汁・果物(赤肉メロン)	○	きす、青のり、竹輪、★たまご、昆布、鰹節、★牛乳	米、さび、もち麦、赤米、黒米、米油、薄力粉、でん粉	青ピーマン、小松菜、赤ピーマン、玉葱、干瓢、人参、赤肉メロン	794kcal 37.3g 21.0g
24	水	★どうもろこしご飯 ★ぼらのさっぱりごま味噌焼き ★糸寒天と青梗菜の胡麻酢和え ・かむかむ汁・果物(青肉メロン)	○	ぼら、糸寒天、油揚げ、筍、わかめ、豆腐、豚肉、鰹節、味噌、★牛乳	米、★バター、卵不使用マヨネーズ、★白胡麻、★すり胡麻、砂糖、黒麹	とうもろこし、★練り梅、人参、もやし、チンゲン菜、ブロッコリー、大根、ごぼう、ねぎ、生姜、青肉メロン	703kcal 34.5g 19.3g
25	木	・もち麦ご飯 ・青椒肉絲・ヌードルスープ ・果物(国産バレンシアオレンジ)	○	豚肉、豆乳、★牛乳	米、もち麦、米油、でん粉、砂糖、ごま油、ワタンの皮、プリンの素(アレルギー)	青・赤ピーマン、玉葱、筍水煮、にんにく、生姜、人参、国産木耳、ねぎ、もやし、大根、小松菜、国産バレンシアオレンジ	718kcal 30.3g 20.3g
26	金	・ご飯・生揚げと豚肉の味噌炒め ・豆乳スープ・果物(雪蔵貯蔵甘夏)	○	豚肉、生揚げ、味噌、鶏肉、豆乳、★牛乳	米、米油、三温糖、ごま油、でん粉	筍水煮、生姜、キャベツ、人参、干し椎茸、青ピーマン、赤ピーマン、小松菜、えのきたけ、雪蔵貯蔵甘夏	761kcal 33.2g 26.4g
29	月	・ご飯・酢豚鶏 ・みょうがと豆腐の中華スープ ・青肉メロン	○	豚肉、鶏肉、ハム、豆腐、★牛乳	米、米油、でん粉、三温糖、緑豆春雨	生姜、人参、筍水煮、干し椎茸、青ピーマン、玉葱、えのきたけ、オクラ、みょうが、青肉メロン	795kcal 29.4g 22.7g
30	火	★たこめし 【夏越の祓】 ・鶏肉と大根の煮物 ・とうがんの汁物・水無月	○	★たこ、鰹節、鶏肉、★牛乳	米、米油、こんにゃく、でん粉、くず粉、白玉粉、薄力粉、砂糖、甘納豆	生姜、人参、筍水煮、大根、さやえんどう、冬瓜、JAS有機人参、干し椎茸、わけぎ	736kcal 27.0g 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。

