



# 6月 献立表



令和8年度  
品川区立荏原第一中学校

| 日                                                     | 曜日 | 給食回数 |    |    | 牛乳              | 献立                                      | おもに使われる食材と体内の働き                                      |                                                |                                                                      | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g |
|-------------------------------------------------------|----|------|----|----|-----------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------|----------|
|                                                       |    | 7年   | 8年 | 9年 |                 |                                         | 蛋白質<br>血や肉になる                                        | カロリー<br>体温や力となる                                | ビタミン<br>体の調子を整える                                                     |               |          |
| 1                                                     | 月  | ○    | ○  | ○  |                 | ごはん 中華コーンスープ<br>しゅうまい 茎わかめと糸寒天の中華和え     | 鶏肉 豚肉 糸寒天<br>茎わかめ 牛乳                                 | 米 胚芽米 でんぷん<br>しゅうまいの皮<br>三温糖 ごま油               | クリームコーン 小松菜<br>キャベツ たまねぎ ねぎ<br>ホールコーン 干しいたけ<br>しょうが きゅうり もやし<br>にんじん | 756           | 29       |
| 2                                                     | 火  | ○    | ○  | ○  |                 | わかめごはん むらくも汁<br>魚のてりやき<br>じゃがいもと豚肉のきんぴら | さば わかめ たまご<br>鶏肉 豚肉 油あげ 牛乳                           | 米 胚芽米 じゃがいも<br>でんぷん ごま<br>三温糖 サラダ油             | にんじん 小松菜 たまねぎ<br>もやし しょうが ごぼう                                        | 826           | 38       |
| 3                                                     | 水  | ○    | ○  | ○  |                 | ブルコギ丼 鶏のささみスープ<br>ぶどうゼリー                | 豚肉 鶏肉 粉寒天 牛乳                                         | 米 胚芽米 ごま ごま油<br>三温糖 上白糖<br>でんぷん サラダ油           | にら たまねぎ もやし<br>にんじん しょうが 小松菜<br>にんにく えのきだけ<br>ぶどうジュース                | 741           | 29       |
| 4                                                     | 木  | ○    | ○  | ○  |                 | ごはん かみかみふりかけ<br>ちくわと野菜の五目煮<br>みそ汁 オレンジ  | ちりめんじゃこ 昆布<br>糸削り節 豚肉 ちくわ<br>冷凍豆腐 みそ 牛乳              | 米 胚芽米 ごま<br>三温糖 じゃがいも<br>でんぷん サラダ油             | たまねぎ にんじん<br>干しいたけ たけのこ<br>オレンジ                                      | 804           | 31       |
| 5                                                     | 金  | ○    | ○  | ○  |                 | スパゲティカレーミートソース<br>小松菜サラダ サーターアングァー      | 粉チーズ 大豆 豚肉<br>ハム たまご 牛乳                              | スパゲティ サラダ油<br>三温糖 小麦粉 ごま                       | ホールトマト キャベツ<br>にんじん たまねぎ にんにく<br>きゅうり レモン 小松菜<br>マッシュルーム             | 806           | 32       |
| 8                                                     | 月  | 振替休日 |    |    |                 |                                         |                                                      |                                                |                                                                      |               |          |
| 9                                                     | 火  | ○    | ○  | ○  |                 | ひじきごはん 利休汁<br>魚の塩こうじやき 野菜のからしあえ         | さくら 鶏肉 豚肉 大豆<br>油あげ ひじき<br>冷凍豆腐 みそ 牛乳                | 米 胚芽米 三温糖<br>サラダ油 ごま ねりごま<br>じゃがいも             | にんじん えのきだけ 大根<br>干しいたけ ごぼう 小松菜<br>糸こんにゃく キャベツ                        | 797           | 38       |
| 10                                                    | 水  | ○    | ○  | ○  |                 | ミルクパン 豆乳スープ<br>カレーコロッケ 野菜ソテー            | 鶏肉 豚肉 ベーコン<br>豆乳 生クリーム 牛乳                            | ミルクパン サラダ油<br>でんぷん パン粉<br>小麦粉 ポテトフレーク<br>じゃがいも | キャベツ にんじん<br>たまねぎ ホールコーン<br>小松菜 にんにく                                 | 787           | 27       |
| 11                                                    | 木  | ○    | ○  | ○  |                 | 梅ごはん 呉汁<br>もずく入りたまごやき<br>野菜のにんにく醤油和え    | 鶏肉 豆乳 油あげ 大豆<br>みそ たまご 豚肉<br>もずく 糸寒天 牛乳              | 米 胚芽米 ごま<br>じゃがいも サラダ油<br>ごま油                  | 梅干し ごぼう こんにゃく<br>ねぎ にんじん 大根 しめじ<br>もやし 小松菜 にんにく                      | 806           | 35       |
| 12                                                    | 金  | ○    | ○  | ○  |                 | メキシカンライス<br>コロコロコーンスープ<br>魚のマリナード焼き     | メルルーサ いか 鶏肉<br>粉チーズ 牛乳                               | 米 胚芽米 サラダ油<br>じゃがいも 小麦粉<br>三温糖                 | マッシュルーム にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>ホールコーン クリームコーン                          | 759           | 36       |
| 15                                                    | 月  | ○    | ○  | ○  |                 | ごはん 豚汁<br>魚の香味揚げ 小松菜のおかか煮               | さくら 豚肉 みそ<br>冷凍豆腐 油あげ<br>糸削り節 牛乳                     | 米 胚芽米 じゃがいも<br>小麦粉 ごま油 三温糖<br>でんぷん サラダ油        | にんじん ねぎ 大根<br>こんにゃく ごぼう<br>しょうが もやし 小松菜                              | 775           | 35       |
| 16                                                    | 火  | ○    | ○  | ○  |                 | スパゲティナポリタン 野菜スープ<br>キャロットケーキ            | 粉チーズ 豚肉<br>ウインナー ベーコン<br>鶏肉 たまご 牛乳                   | スパゲティ サラダ油<br>じゃがいも バター<br>小麦粉 三温糖             | ピーマン にんじん たまねぎ<br>小松菜 キャベツ                                           | 745           | 30       |
| 17                                                    | 水  | ○    | ○  | ○  |                 | そぼろごはん 沢煮椀<br>小いわしのカレーあげ 白菜のおひたし        | 小いわし たまご 大豆<br>豚肉 油あげ 糸削り節<br>牛乳                     | 米 胚芽米 三温糖<br>サラダ油 でんぷん<br>小麦粉                  | ねぎ 大根 ごぼう<br>しょうが にんじん もやし<br>小松菜 白菜                                 | 796           | 35       |
| 18                                                    | 木  | ○    | ○  | ○  |                 | ツナポテトドッグ シーフードシチュー<br>いかのガーリックサラダ       | ツナ いか えび 鶏肉<br>ベーコン チーズ<br>白いんげん豆ペースト<br>豆乳 生クリーム 牛乳 | パン じゃがいも<br>サラダ油 小麦粉                           | たまねぎ にんじん<br>きゅうり キャベツ にんにく                                          | 814           | 38       |
| 19                                                    | 金  | ○    | ○  | ○  |                 | キムチチャーハン ワンタンスープ<br>オレンジゼリー             | たまご 豚肉 鶏肉<br>粉寒天 牛乳                                  | 米 胚芽米 ごま<br>ワンタンの皮 上白糖<br>サラダ油                 | 白菜キムチ にら たまねぎ<br>にんにく しょうが もやし<br>ねぎ にんじん えのきだけ<br>白菜 オレンジジュース       | 775           | 30       |
| 22                                                    | 月  | ×    | ×  | ×  | 1学期期末考査（給食提供なし） |                                         |                                                      |                                                |                                                                      |               |          |
| 23                                                    | 火  | ×    | ×  | ×  | 1学期期末考査（給食提供なし） |                                         |                                                      |                                                |                                                                      |               |          |
| 24                                                    | 水  | ○    | ○  | ○  |                 | 豚肉のあんかけやきそば<br>ピリカラきゅうり 青のりポテト          | 豚肉 大豆 青のり 牛乳                                         | 蒸し中華麺 ごま油<br>サラダ油 三温糖 ごま<br>でんぷん じゃがいも         | 小松菜 干しいたけ にら<br>もやし たまねぎ にんじん<br>きゅうり ねぎ 大根 にんにく                     | 781           | 32       |
| 25                                                    | 木  | ○    | ○  | ○  |                 | チキンドリア ホールコーンスープ<br>冷凍みかん               | 鶏肉 ベーコン チーズ<br>生クリーム 牛乳                              | 米 胚芽米 小麦粉<br>サラダ油                              | トマトジュース たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>ホールコーン キャベツ<br>冷凍みかん                 | 781           | 27       |
| 26                                                    | 金  | ○    | ○  | ○  |                 | 雑穀ごはん みそ汁<br>あじフライ ごまあえ                 | あじ 冷凍豆腐<br>わかめ みそ 牛乳                                 | 米 七穀 もち米 サラダ油<br>じゃがいも パン粉<br>小麦粉 ごま 三温糖       | たまねぎ にんじん もやし<br>小松菜                                                 | 761           | 33       |
| 29                                                    | 月  | ○    | ○  | ○  |                 | 中華おこわ 春雨スープ<br>えびたま甘酢あんかけ               | えび たまご 鶏肉 牛乳                                         | 米 サラダ油 三温糖<br>もち米 ごま油 春雨<br>でんぷん               | 干しいたけ ねぎ にんじん<br>たけのこ しょうが もやし<br>小松菜 たまねぎ                           | 801           | 32       |
| 30                                                    | 火  | ○    | ○  | ○  |                 | ピザトースト 野菜のスープ煮<br>牛乳羹                   | ベーコン チーズ<br>粉寒天 牛乳                                   | 食パン バター 三温糖<br>サラダ油 じゃがいも<br>上白糖               | ホールトマト ピーマン<br>ホールコーン たまねぎ<br>にんにく キャベツ みかん<br>エリンギ にんじん             | 754           | 31       |
| *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。<br>変更は学校のホームページから確認できます。 |    |      |    |    |                 |                                         |                                                      |                                                |                                                                      | 月の平均          | 782 33   |

6月の目標：「食事をするということは？」を意識して食べよう！

6月は梅雨の時期に入ります。湿度が高くなると、体に熱がこもりやすくなるので水分補給をしっかりとしましょう。

規則正しい生活リズムを心がけてバランスのとれた食事をとり、脳と体の隅々まで栄養を運びましょう。そして、一食一食を大事にしジメジメした暑さを乗り切りましょう。