

# 【 配布用 献立表 】

2026年 6月

0: 通常献立

杉並区立

〇〇中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん	○	メルルーサの変りソース 飛鳥汁 切干とキャベツのゴマ酢あえ	牛乳,メルルーサ,さば節(ダシ),とり肉,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,調理用牛乳	米,押し麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油,サラダ油,さとう,炒め油,じゃがいも,白炒りごま	たまねぎ,にんじん,だいこん,こまつな,切干大根,キャベツ	711 kcal 30.3 g 21.8 g 2.9 g
2火	ターメリックライス、ナン キーマカレー	○	カラフルサラダ	プレーンヨーグルト,牛乳,豚挽き肉,大豆,豚骨	米,押し麦,強力粉,さとう,サラダ油,炒め油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,ホールのトマト(缶),セロリー,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン	799 kcal 27.6 g 25.7 g 2.8 g
3水	スパゲティベスカトーレ	○	コン入りキャベツソテー 小松菜ロックケーキ	いか,むきえび,あさり水煮,牛乳,おから,たまご,調理用牛乳	スパゲティ,サラダ油,炒め油,バター,小麦粉,さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールのトマト(缶),キャベツ,ホールコーン(缶),こまつな	723 kcal 30.8 g 22.7 g 2.7 g
4木	かみかみわかめごはん	○	いかと大豆の甘辛揚げ 五色煮 カリカリ油揚げのおひたし	たきこみわかめ,牛乳,いか,大豆,さば節(ダシ),油揚げ	米,押し麦,もちきび,たかきび,あわ,白炒りごま,でんぶん,揚げ油,さとう,炒め油,こんにゃく	しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ(缶),乾しいたけ,さやいんげん,キャベツ,こまつな,もやし	779 kcal 31.6 g 23.5 g 2.8 g
5金	新生姜ごはん	○	マスの天ぷら 沢煮鮎 シヤキシヤキ和え	油揚げ,ちりめんじゃこ,牛乳,マス,たまご,さば節(ダシ),出し昆布,豚もも肉	米,米粒麦,小麦粉,揚げ油,でんぶん,さとう,ごま油	新しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ(缶),乾しいたけ,だいこん,ながねぎ,こまつな,切干大根,もやし,きゅうり	725 kcal 35.8 g 25.5 g 3.0 g
8月	麦ごはん	○	鶏肉の変わりみそ焼き にらたまスープ じゃがいもの金平	牛乳,とりもも肉,赤色辛みそ,とり肉,さば節(ダシ),たまご,とうふ	米,押し麦,さとう,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,炒め油,つきこんにゃく	にんにく,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,ニラ,ごぼう	785 kcal 33.8 g 28.5 g 3.1 g
9火	五目うま煮丼	○	中華酢あえ マラーカオ	豚肉,いか,むきえび,かまぼこ,さば節(ダシ),うずら卵,牛乳,たまご,生クリーム	米,押し麦,炒め油,でんぶん,ごま油,でんぶん,はるさめ,サラダ油,さとう,小麦粉,コーンスターチ	たけのこ(缶),にんじん,はくさい,チンゲンサイ,木茸,キャベツ,きゅうり,もやし	803 kcal 31.7 g 26.4 g 3.4 g
10水	コムチェン	○	春巻き フォー・ガー メロン	豚挽き肉,むきえび,たまご,牛乳,豚肩肉,とり肉,とり骨	米,米粒麦,炒め油,はるさめ,ごま油,さとう,でんぶん,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油,米粉めん	にんにく,しょうが,ながねぎ,さやいんげん,乾しいたけ,たけのこ(缶),にんじん,たまねぎ,もやし,しょうが(スプ),こねぎ(葉,生),こまつな,レモン(果汁),メロン	749 kcal 28.2 g 24.7 g 3.1 g
11木	麦ごはん	○	魚の和風梅ソースがけ 野菜の煮物 糸寒天のしめ酢かけ	牛乳,いわし,刻みのみり,さば節(ダシ),油揚げ,糸寒天	米,押し麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	梅干し,乾しいたけ,たけのこ(缶),にんじん,しょうが,たまねぎ,さやえんどう,ホールのコーン(缶),キャベツ,きゅうり,レモン(果汁)	722 kcal 27.3 g 22.0 g 2.4 g
12金	麦ピザトースト	○	ポトフ フルーツポンチ	ベーコン,ピザ用チーズ,牛乳,豚肩肉,ウインナーソーセージ,豚骨	無塩食パン,炒め油,米粒麦,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,セロリー,にんじん,キャベツ,グリーンピース(冷),セロリー(スプ),みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶),みかん缶汁	714 kcal 27.9 g 24.9 g 1.8 g
15月	麦ごはん	○	さごしの麦みそ焼き 吉野汁 五目きんぴら	牛乳,さごし,赤色辛みそ,さば節(ダシ),出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉,豚もも肉	米,押し麦,さとう,白すりごま,米粒麦,つきこんにゃく,でんぶん,うどん(乾),玉ふ,炒め油	にんじん,ながねぎ,みつば,ごぼう,れんこん,さやいんげん	735 kcal 33.7 g 20.4 g 3.2 g
16火	あんかけチャーハン	○	わんたんスープ すいか(小玉)	たまご,豚肩肉,とり骨,牛乳,豚肉	米,米粒麦,炒め油,でんぶん,ごま油,わんたんの皮	にんにく,しょうが,乾しいたけ,にんじん,たけのこ(缶),だいこん,アスパラガス,もやし,ながねぎ,こまつな,ながねぎ切り落とし,しょうが(スプ),小玉すいか	712 kcal 27.4 g 20.0 g 2.9 g
17水	麦ごはん	○	和風塩麹ハバーグ じゃが羊のみそ汁 じゃこサラダ	牛乳,豚挽き肉,とり挽き肉,豆腐,たまご,さば節(ダシ),乾燥わかめ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,ちりめんじゃこ	米,押し麦,生パン粉,さとう,でんぶん,じゃがいも,白炒りごま,ごま油	にんじん,ながねぎ,だいこん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり	757 kcal 37.7 g 23.4 g 3.4 g
18木	冷やし揚げうどん	○	ごま入り粉吹芋 冷凍みかん	出し昆布,さば節(ダシ),油揚げ,大豆,むきえび,いか,たまご,牛乳	生うどん,さとう,小麦粉,揚げ油,じゃがいも,白すりごま	乾しいたけ,にんじん,きゅうり,さやいんげん,たまねぎ,冷凍みかん M	742 kcal 29.6 g 23.3 g 3.0 g
19金	高野豆腐のそぼろごはん	○	きびなごの磯辺揚げ 根菜汁	とり挽き肉,高野豆腐,牛乳,きびなご,たまご,あおのり,煮干し(だし),とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,押し麦,炒め油,さとう,小麦粉,揚げ油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,ごぼう,だいこん	759 kcal 35.8 g 21.7 g 2.9 g
22月	たこめし	○	切り干し大根入り卵焼き 肉じゃが 野菜のからし和え	ゆでだこ,牛乳,豚挽き肉,たまご,豚肉	米,米粒麦,きび,炒め油,さとう,ごま油,じゃがいも,つきこんにゃく	ごぼう,にんじん,切干大根,ながねぎ,にんにく,たまねぎ,さやいんげん,こまつな,キャベツ,もやし	739 kcal 34.1 g 21.2 g 3.1 g
23火	しじじゅうしい	○	イナムドゥチ にんじんしりしり 黒糖風味ちんすこう	さば節(ダシ),豚肩肉,刻みこんぶ,牛乳,豚骨,豚ばら肉,かまぼこ,生揚げ,甘みそ,マロ・缶詰,たまご	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま,こんにゃく,小麦粉,黒砂糖,ラード	にんじん,乾しいたけ,だいこん,こまつな,もやし	752 kcal 26.7 g 27.4 g 2.6 g
24水	麦ごはん	○	さばの吉野揚げ 冬瓜汁 もやしと小松菜の甘酢あえ	牛乳,さば,とり胸肉,油揚げ,かまぼこ,さば節(ダシ),とうふ	米,押し麦,でんぶん,米粉,揚げ油,さとう,ごま油	しょうが,にんにく,乾しいたけ,とうがん,にんじん,万能ねぎ,もやし,こまつな	740 kcal 34.9 g 26.1 g 3.0 g
25木	オレヅ フレンチトースト	○	チリコンカン ヌードルソテー	たまご,牛乳,赤いんげん豆,豚肩肉,ベーコン,豚骨,ボンレスハム	無塩食パン 粉70g,バター,さとう,炒め油,サラダ油,小麦粉,ヌードル	オレンジジュース,セロリー,たまねぎ,にんじん,スライスマッシュ(缶),ホールのトマト(缶),セロリー(スプ),キャベツ,ピーマン	807 kcal 34.7 g 29.1 g 3.0 g
26金	麦ごはん	○	ツナカレーコロッケ みそ汁 ニラ入りおかか和え	牛乳,マロ・缶詰,煮干し(だし),油揚げ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,かつお節	米,押し麦,炒め油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉(乾),揚げ油	にんじん,たまねぎ,だいこん,ながねぎ,はくさい,もやし,ニラ	801 kcal 25.1 g 28.0 g 3.0 g
29月	チキンライス	○	ししゃもフライ じゃがいもとベーコンのスー	とり肉,牛乳,ししゃも,たまご,ベーコン,豚骨	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,パン粉(乾),揚げ油,じゃがいも	スライスマッシュ(缶),たまねぎ,にんじん,グリーンピース(冷),セロリー(スプ),こまつな	819 kcal 30.4 g 28.2 g 3.6 g
30火	油麩丼	○	豆腐と小松菜のすまし汁 水無月	ささかまぼこ,さば節(ダシ),たまご,刻みのみり,牛乳,とうふ,乾燥わかめ,あずき	米,押し麦,油ふ,さとう,小麦粉,上新粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,さやいんげん,ながねぎ,こまつな	731 kcal 27.6 g 19.2 g 3.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています