



6月の献立



駒形中学校

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		E kcal たんぱく質
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
2月	ご飯/牛乳		牛乳	精白米				825 24.1
	春巻き	豚ひき肉		春巻きの皮、じゃがいも、春雨	ごま油、油	にんじん、にら	しょうが、長ねぎ、もやし、干し椎茸	
	しらたきサラダ			砂糖	油、ごま油、ごま	にんじん	しらたき、キャベツ、きゅうり、玉葱	
	レタスとベーコンのスープ	ベーコン				こまつな	玉葱、レタス、コーン	
3火	カレーうどん	豚肉、油揚げ、レンズ豆		冷凍うどん、でんぶ	油	にんじん、こまつな	玉葱、長ねぎ	750 32.3
	枝豆とひじきのサラダ		ひじき	砂糖	ごま油	にんじん、こまつな	枝豆	
	わらびもち	豆乳、きな粉		くず粉、砂糖				
	牛乳		牛乳					
4水	ご飯/牛乳		牛乳	精白米				729 29.4
	北海道産ホッケの竜田揚げ	ほっけ		でんぶ、小麦粉	油		しょうが	
	ごま入り煮びたし			砂糖	すりごま	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	
	どさんこ汁	豚肉、豆腐、白みそ	わかめ	じゃがいも	有塩バター	にんじん	コーン	
5木	はちみつレモン toast / 塩キャラメル toast			食パン、はちみつ、グラニュー糖、食パン、砂糖	有塩バター		レモン	722 31.0 732 31.7
	サーモン入シチュー	鶏肉、鮭、豆乳、白いんげん豆	粉チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	にんじん	玉葱	
	グリーンサラダ			砂糖	ごま油	こまつな	キャベツ、きゅうり、コーン	
	牛乳		牛乳					
6金	菜飯			精白米	油、白ごま	こまつな		733 35.1
	三鮮豆腐	豚肉、むきえび、豆腐		でんぶ	油	にんじん、チンゲン菜	長ねぎ、しょうが、玉葱、たけのこ、大根、干し椎茸	
	ツナサラダ	ツナ缶		砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ	
	牛乳		牛乳					
9月	ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉、豚レバー、大豆	粉チーズ	スパゲティ、砂糖	油	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム	804 32.4
	イタリアンサラダ			砂糖	油	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	
	冷凍みかん						冷凍みかん	
	牛乳		牛乳					
12月	梅若ご飯		炊き込みわかめ	精白米、もち米			梅	830 27.4
	コロケ	豚ひき肉、白いんげん豆、卵		じゃがいも、小麦粉、パン粉	油		玉葱	
	磯和え		きざみのり			こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ	
	みそ汁/牛乳	油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳			チンゲンツアイ	だいこん、長ねぎ	
13金	麻婆茄子丼	豚ひき肉、豆腐、赤みそ		精白米、砂糖、でんぶ	油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉葱、たけのこ、椎茸、なす	794 30.3
	春雨サラダ			春雨、砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	
	あじさいゼリー		粉寒天	砂糖			ぶどうジュース	
	牛乳		牛乳					
16月	北海道産にしの蒲焼き丼	にしん		精白米、小麦粉、でんぶ	油		しょうが	768 26.8
	野菜の塩昆布あえ		塩昆布	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	
	みそ汁	豆腐、白みそ、赤みそ				ほうれんそう	はくさい、玉葱	
	牛乳		牛乳					
17火	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米				720 24.8
	じゃが芋と野菜のどぼろ煮	豚ひき肉、レンズ豆		じゃがいも、砂糖、でんぶ	油	にんじん、トマト	玉葱、干し椎茸	
	果物(メロン)						メロン	
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		E kcal たんぱく質
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
18水	窯焼きビビンバ	豚ひき肉、赤みそ		精白米、砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、大豆、もやし	720 29.4
	豆腐と卵のスープ	鶏肉、豆腐、卵		でんぶ	ごま油	にんじん	干し椎茸、長ねぎ	
	果物(すいか)						すいか	
	牛乳		牛乳					
19木	シナモントースト			食パン、砂糖	有塩バター			751 28.4
	ボークビーンズ	ウィンナー、豚肉、白いんげん豆		じゃがいも、砂糖	油	にんじん、トマト	玉葱	
	カレードレッシングサラダ	ツナ		砂糖	油	こまつな、赤パプリカ	キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱	
	牛乳		牛乳					
20金	味噌カツ丼	豚ひき肉、赤みそ		精白米、小麦粉、パン粉、砂糖	油、ごま油、白ごま		キャベツ、にんにく	866 39.7
	けんちん汁	鶏肉、豆腐				にんじん、こまつな	はくさい、こんにゃく、だいこん、長ねぎ	
	紅白ゼリー		粉寒天、乳酸菌飲料	砂糖			アセロラジュース	
	牛乳		牛乳					
25水	ジャージャー麺	豚ひき肉、大豆、赤みそ、豆みそ		むし中華めん、砂糖、でんぶ	油、ごま油	にんじん	しょうが、玉葱、きゅうり、もやし	930 39.1
	ポテトビーンズ	大豆	あおのり	でんぶ、じゃがいも	油			
	茹でとうもろこし						東京都産とうもろこし	
	牛乳		牛乳					
26木	たこ飯	たこ、油揚げ	刻み昆布	精白米、砂糖		にんじん	しょうが	723 30.3
	竹輪とししゃもの磯辺揚げ	焼き竹輪	ししゃも、あおのり	小麦粉	油			
	野菜炒め	ベーコン			油	にんじん、ピーマン	玉葱、キャベツ	
	みぞ汁/牛乳	豆腐、赤みそ、白みそ	わかめ/牛乳	じゃがいも			長ねぎ	
27金	黒砂糖パン			黒砂糖パン				749 32.8
	卵入りフランクグラタン	豚肉、卵	チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム	
	せん切り野菜スープ	ベーコン			油	にんじん	玉葱、えのきたけ、キャベツ、セロリ	
	牛乳		牛乳					
30月	えび入り高野豆腐のどぼろ丼	鶏ひき肉、高野豆腐、むきえび		精白米、砂糖、でんぶ	油	にんじん	たけのこ、干し椎茸、長ねぎ	790 35.9
	豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		じゃがいも	油	にんじん	だいこん、えのきたけ、こんにゃく	
	カップヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					

※下線部の食材は東京都産のものを使用します

6月は食育月間です

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会的)

- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

※毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。

※果物以外は、全て加熱しています。

※行事・その他により、献立を変更する場合があります。

少年写真新聞社2025

少年写真新聞社2025

