



6月 納食献立表



渋谷区立広尾中学校

令和7年

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる食品		黄の仲間 熱や力の元になる食品		緑の仲間 体の調子を整える食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛 乳	主菜・副菜 など	1群	2群	5群	6群	3群	4群	
				たんぱく質を 多く含む	カルシウムを 多く含む	炭水化物を 多く含む	脂肪を 多く含む	カロテンを 多く含む	ビタミンC を多く含む	
2月	梅若ご飯	○	いわしのつくね 野菜のごま醤油 赤だし味噌汁	鶏豆腐,味噌,かつお節,豚肉,油揚げ	牛乳,わかめ,こんぶ	米,片栗粉,パン粉,三温糖,じゃが芋	ごま	人参,小松菜	もやし,葱,生姜,キャベツ	802 39.1
3火	ジャンバラヤ	○	焼肉サラダ レンズ豆とマカロニのスープ	豚肉,ウインナー,豚肉,鶏肉,レンズ豆	牛乳	米麦,こんにゃく,三温糖,じゃが芋,マカロニ	バター,油	人参,トマト(缶),赤ビーマン,さやいんげん	にんにく,玉葱,マッシュルーム,もやし,黄ビーマン,キャベツ	768 31.4
4水	鶏五目ご飯	○	高野豆腐の胡麻和え 味噌汁 おから入り抹茶ドーナツ	鶏肉,かつお節,油揚げ,高野豆腐,ツナ,さば節,豆腐,味噌,おから,豆腐,豆乳	牛乳,わかめ	米,三温糖,薄力粉,上白糖	油,ごま,ごま油	人参,さやいんげん,ほれん草	ごぼう,椎茸,胡瓜,もやし,玉葱,キャベツ	898 33.3
5木	炒飯	○	めかたま汁 ビーンズボテ	焼き豚,なると,さば節,豆腐,鶏卵,大豆	牛乳,めかぶ,わかめ	米,麦,片栗粉,じゃが芋	ラード,油	人参,小松菜	筍,葱,椎茸,玉葱	815 34.3
6金	パインパン	○	チキンマスターードソテー ポテトと野菜のリヨネーゼ ABCトマトスープ	鶏肉,ベーコン,豚肉	牛乳	パインパン,蜂蜜,じゃが芋,マカロニ	マヨネーズ(全卵型),油,オリーブ油	人参,トマト(缶),バセリ	にんにく,玉葱,スナップえんどう,セロリ	783 37.8
9月	カレーピラフ	○	ミモザサラダ ポンデケジョ	豚肉,鶏卵	牛乳,牛乳,パルメザンチーズ	米麦,上白糖,白玉粉	バター,油	赤ビーマン,青ビーマン,人参	生姜,玉葱,マッシュルーム,黄ビーマン,キャベツ,胡瓜	758 29.9
10火	麻婆焼きそば	○	ぱりぱりボテトサラダ くだもの	豚肉,味噌,豆腐,ツナ	牛乳	中華めん,三温糖,片栗粉,じゃが芋	油,ごま油	にら,人参,ほれん草	にんにく,生姜,葱,椎茸,胡瓜,さくらんぼ(予定)	837 37.0
11水	ご飯	○	チーズハンバーグ 粉ふき芋 ジュリエンヌスープ	豚肉,鶏肉,鶏卵	牛乳,チーズ	米,パン粉(生),上白糖,じゃが芋	バター	人参,とうがらし,バセリ	玉葱,りんご,レモン汁,キャベツ	790 33.0
13金	豚肉の生姜炒め丼	○	もすく汁 あじさいゼリー	豚肉,かつお節,鶏肉,豆腐,鶏卵	牛乳,こんぶ,もすく,カルビス	米,麦,上白糖,片栗粉	油	人参	にんにく,生姜,玉葱,もやし,ぶどうジュース	824 35.8
16月	ケチャップライス チキン添え	○	レタスのスープ 明日葉のパウンドケーキ	ベーコン,大豆,鶏肉,豚肉,鶏卵,豆乳	牛乳	米,上白糖,薄力粉	油バター	トマト缶詰(ジュース),人参	エリンギ,玉葱,マッシュルーム,生姜,えのき茸,レタス	776 34.0
17火	ナシゴレン	○	三色ナムル 春雨坦々スープ	えび,豚肉,鶏卵,鶏肉,豆腐,味噌	牛乳	米,麦,上白糖,綠豆はるさめ	油,ごま油,ごま	青ビーマン,赤ビーマン,バジル,人参,小松菜	にんにく,生姜,とうもろこし(ゆで),レモン汁,もやし,長ねぎ	721 32.3
18水	豚肉のしぐれごはん	○	油揚げの袋焼き 糸寒天のサラダ サイダーポンチ	豚肉,味噌,油揚げ,豚肉	牛乳,ひじき,糸寒天	米,上白糖,春雨,片栗粉	油,ごま油	さやいんげん,にら,人参	ごぼう,生姜,葱,もやし,キャベツ,胡瓜,玉葱,みかん(缶),ハイシン(缶),もも(缶)	819 28.3
19木	ブルガリア大使館コラボ		ブルガリアのムサカ パンブキンパン	ブルガリアのムサカ	牛乳,ヨーグルト(白いんげんまめ(乾))	パンブキンパン,じゃが芋,薄力粉	オリーブ油	人参,トマト(缶),バジル	玉葱,セロリ,にんにく,キャベツ	758 34.7
20金	にしんのかば焼き丼	○	干草和え 鶏ひき肉の吳汁	にしん,かつお節,鶏卵,鶏肉,豆腐,大豆,味噌	牛乳	米,麦,片栗粉,中ざら糖,白玉粉,上白糖,三温糖,さつま芋	油	人参,小松菜	生姜,キャベツ,大根	868 36.4
23月	豆乳クリームカレーラン	○	青のりボテト 果物	豚肉,かつお節,豆乳	牛乳,こんぶ,クリーム,青のり	薄力粉,上白糖,うどん,じゃが芋	油		玉葱,すいか	756 24.6
24火	シナガック	○	チキン・アドボ ティラソ・マック フィリピン風豚汁	ベーコン,鶏肉	牛乳,ヨーグルト(全脂無糖),加糖ヨーグルト	米,麦,上白糖,じゃが芋	バター,油	バセリ,チンゲンサイ	にんにく,玉葱,生姜,レモン汁,冬瓜,桃(缶),みかん(缶),ハイシン缶	814 27.3
25水	ごはん	○	えびと豆腐の中華煮 中華コーンスープ	豚肉,えび,豆腐,鶏肉,鶏卵	牛乳	米,片栗粉	油,ごま油	人参,にら,葉ねぎ	にんにく,生姜,椎茸,玉葱,白菜,葱,コーン(ゆで),クリームコーン	745 33.8
26木	ご飯	○	きんひらコロッケ ひじきとツナのレモン和え かきたま汁	豚肉,ツナ,まさば(さば節),鶏肉,豆腐,鶏卵	牛乳,ひじき,こんぶ	米,上白糖,じゃが芋,じゃが芋,薄力粉,パン粉,片栗粉	油,ごま	人参,ほれん草,小松菜	ごぼう,玉葱,枝豆,もやし,レモン汁,葱	866 34.1
27金	ご飯	○	魚のチリソースがけ 切干大根ともやしのナムル タンホワタン マーラカオ	白糸タラ,ベーコン,鶏卵	牛乳,クリーム	米,三温糖,片栗粉,上白糖,じゃが芋,薄力粉,黑砂糖	油,ごま,ごま油,マヨネーズ(全卵型)	人参,チンゲンサイ	にんにく,生姜,葱,切干大根,胡瓜,もやし,玉葱,コーン(缶),えのき茸	841 35.9
30月	豚キムチ丼	○	春雨サラダ ゆでとうもろこし	豚肉,ハム	牛乳	米,麦,上白糖,片栗粉,春雨,三温糖	油,ごま,ごま油	人参,にら	にんにく,玉葱,キャベツ,葱,白菜,キムチ,もやし,胡瓜,とうもろこし	799 27.3

◎都合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。

千葉県多古町
直送!!