



# 6月 予定献立表

令和6年5月31日  
杉並区立松ノ木中学校

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
4 火	梅わかご飯 しょうゆ&塩レモンから揚げ スパゲティナポリタン 青のりフレンチポテト ミニトマト&茹でブロッコリー 冷凍みかん	○	たきこみわかめ、牛乳、とりもも肉、豚肩肉、あおのり	米、米粒麦、白炒りごま、さとう、でんぷん、小麦粉、油、スパゲティ、じゃがいも	梅干し、しょうが、にんにく、レモン（果汁）、しょうが、たまねぎ、ピーマン、ミニトマト、ブロッコリー、冷凍みかん	784 kcal 29.0 g 22.8 g 2.9 g	お弁当給食
5 水	麦ごはん さごしの麦みそ焼き のっぺい汁 キャベツと小松菜の煮びたし	○	牛乳、さごし、赤色辛みそ、さば節、とうふ、油揚げ、かつお節	米、押し麦、さとう、白すりごま、米粒麦、油、里芋、こんにゃく、でんぷん	だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	711 kcal 33.4 g 21.0 g 3.2 g	
6 木	麦ごはん 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	○	牛乳、いか、大豆、さば節、油揚げ	米、押し麦、でんぷん、油、さとう、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	723 kcal 29.6 g 22.2 g 2.4 g	歯と口の健康週間メニュー 国産食材デー
7 金	ブルコギ丼 豆腐入り卵スープ ナタデココ入りヨーグルト	○	豚肉、牛乳、とり肉、とうふ、たまご、さば節、出し昆布、プレーンヨーグルト	米、押し麦、油、さとう、ごま油、白炒りごま、でんぷん	にんにく、しょうが、だいずもやし、もやし、にんじん、しめじ、ながねぎ、ニラ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、りんご（缶）、もも（缶）、みかん（缶）、ナタデココ	822 kcal 36.2 g 26.4 g 2.9 g	
10 月	麦ごはん あじの梅あんがらめ 野菜の煮物 いそ和え	○	牛乳、あじ、さば節、油揚げ、もみのり	米、押し麦、でんぷん、油、さとう、こんにゃく、じゃがいも	梅干し、にんじん、乾しいたけ、たけのこ（缶）、しょうが、たまねぎ、さやえんどう、こまつな、キャベツ、ホールコーン	712 kcal 31.9 g 17.9 g 2.8 g	入梅メニュー
11 火	ターメリックライス・ナン キーマカレー じゃこサラダ	○	プレーンヨーグルト、牛乳、豚挽き肉、大豆、豚骨、ちりめんじゃこ	米、押し麦、強力粉、さとう、油、じゃがいも、豆乳、バター、小麦粉、白炒りごま、ごま油	たまねぎ、ホールトマト、セロリー、にんにく、しょうが、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	811 kcal 31.8 g 25.3 g 3.0 g	
12 水	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、あおのり、煮干し、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、油、さとう、小麦粉、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	756 kcal 35.5 g 21.5 g 2.9 g	国産食材デー
13 木	たまごトースト ミネストローネ フルーツポンチ	○	たまご、ピザ用チーズ、牛乳、豚肩肉、とり骨、レンズまめ、粉寒天	胚芽食パン、マヨネーズ、油、じゃがいも、マカロニ、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、ホールトマト、グリーンピース（冷）、みかん（缶）、りんご（缶）、もも（缶）、みかん（缶）	713 kcal 30.1 g 26.1 g 2.8 g	
14 金	麦ごはん 鯖のみそ煮 いもだんご汁 シャキシャキあえ	○	牛乳、さば、赤色辛みそ、さば節、出し昆布、とり肉	米、押し麦、さとう、じゃがいも、でんぷん、ごま油	しょうが、ながねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、切干大根、もやし、こまつな、きゅうり	709 kcal 32.2 g 18.0 g 3.0 g	
19 水	かきあげうどん 糸寒天のゴマ酢あえ がんづき	○	むきえび、いか、出し昆布、さば節、油揚げ、かまぼこ、牛乳、糸寒天、豆乳	小麦粉、油、生うどん、白すりごま、さとう、白炒りごま、黒砂糖、黒炒りごま	にんじん、たまねぎ、春菊、乾しいたけ、ながねぎ、こまつな、きゅうり、もやし	721 kcal 34.6 g 25.6 g 3.7 g	
20 木	麦ごはん・のりの佃煮 焼きししゃも みそけんちん汁 野菜のおろし和え	○	ほしのり、牛乳、ししゃも、さば節、豚肉、とうふ、油揚げ、赤色辛みそ、淡色辛みそ	米、押し麦、さとう、油、こんにゃく、里芋	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、もやし	706 kcal 31.2 g 21.5 g 3.2 g	
21 金	たごめし 切り干し大根入り卵焼き 肉じゃが キャベツときゅうりの甘酢あえ	○	ゆでだこ、牛乳、豚挽き肉、たまご、豚肉	米、米粒麦、きび、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、キャベツ、きゅうり	745 kcal 33.3 g 21.3 g 3.0 g	夏至メニュー
24 月	ししじゅうしい イナムドゥチ にんじんしりしり サーターアンドギー	○	さば節、豚肩肉、刻みごんぶ、牛乳、豚骨、豚ばら肉、かまぼこ、生揚げ、甘みそ、りんご、缶詰、たまご	米、米粒麦、油、白炒りごま、こんにゃく、小麦粉、さとう	にんじん、乾しいたけ、だいこん、こまつな、もやし	768 kcal 27.9 g 26.8 g 2.6 g	沖縄慰霊の日メニュー
25 火	ハヤシライス 何でもせん切りサラダ メロン	○	豚肉、豚骨、生クリーム、牛乳、干ひじき	米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、りんご、りんごジュース、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン（果汁）、メロン	748 kcal 22.2 g 23.0 g 2.9 g	Happy Book Menu
26 水	麦ごはん ツナカレーコロッケ みそ汁 ニラのおかか和え	○	牛乳、りんご、缶詰、煮干し、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、油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉（乾）	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 3.2 g	
27 木	ミートドッグ 白いんげん豆のポターージュ ほうれん草のサラダ あじさいゼリー	○	豚挽き肉、大豆、ピザ用チーズ、牛乳、白いんげん豆、とり骨、調理用牛乳、生クリーム、粉寒天、乳酸菌飲料	胚芽コッペパン、油、バター、じゃがいも、米、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン、グレープジュース	775 kcal 29.7 g 28.6 g 3.3 g	
28 金	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、たまご、刻みのり、牛乳、とうふ、乾燥わかめ、あずき	米、押し麦、油、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	745 kcal 28.8 g 20.2 g 3.1 g	夏越の祓メニュー

\* 材料の都合で献立を変更することがあります。 ※6/17、18は期末考査のため給食がありません。