

# 令和8年度 6月 予定献立表



港区立小中一貫教育校  
御成門学園 御成門中学校  
校長 阿部 俊幸  
栄養士 戸澤 あずさ

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	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 脂質
1月 ジュシー ニンジンシリシリ もずくスープ サーターアンダーギー	○	牛乳、豚肉、大豆、めかか、ベーコン、鶏卵、豆腐、もずく、ツナ	精白米、こんにゃく、上白糖、薄力粉、三温糖、油	ごぼう、エリンギ、長ねぎ、しょうが、葉ねぎ、人参、さやいんげん	きょうは沖縄料理の献立です。ジュシーは炊き込みごはん、シリシリは細く切った野菜です。長寿食を味わってください。	787 kcal 27.7 g 27.8 g
2火 ゆかりごはん 白身魚のムニエル 梅ポテトサラダ 卵とトマトのスープ	○	牛乳、ホキ、鶏卵、ベーコン	精白米、薄力粉、バター、油、じゃが芋、ごま油、上白糖、でん粉	○レモン、枝豆、とうもろこし、刻み梅、★トマト、玉ねぎ、しょうが、小松菜	6月は出荷が最盛期を迎える梅の季節です。今日は本日の梅サウダなど、いろいろな梅を使って、梅雨のじめじめした空気を吹き飛ばす、さわやかな献立を用意します。	797 kcal 36.1 g 27.2 g
3水 メープルトースト さけのチャウダー ニンジンドレッシングサラダ	○	牛乳、さけ、ベーコン、生クリーム	無塩食パン、メープルシロップ、じゃが芋、油、バター、薄力粉、上白糖	玉ねぎ、ホールコーン、セロリ、パセリ、しょうが、キャベツ、★ミニトマト、きゅうり、人参	今日はカナダの特産品で給食を作りました。名物の鮭を、一度オープンで香ばしく焼いてから、メープルシロップはトーストに。	778 kcal 29.3 g 35.7 g
4木 野沢菜チャーハン ししやも揚 水菜スープ 果物(河内晩柑)	○	牛乳、豚肉、ちくわ、鶏卵、★ししやも、鶏肉、★はんぺん	精白米、ごま油、油、薄力粉、白ごま、黒ごま	にんにく、玉ねぎ、野沢菜、人参、しょうが、水菜、○河内晩柑	歯の健康のためにカルシウムをとりましょう。カルシウムの豊富な供給源である小魚を、おいしく食べられるメニューです。	726 kcal 28.8 g 31.4 g
5金 ご飯 魚の韓国風焼き いりどり さやえんどうと生揚げのみそ汁	○	牛乳、にんじん、みそ、鶏肉、昆布、生揚げ	精白米、上白糖、白ごま、じゃが芋、こんにゃく、油、三温糖	にんにく、長ねぎ、人参、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、しめじ、枝豆、サヤエンドウ	炒り鶏とは、浜山の野菜と鶏肉を炒めて煮合わせた料理です。筑前煮やがめ煮などに似ています。根菜にしみこんだ鶏のうまみ、甘辛の味がご飯によく合います。	773 kcal 35.3 g 24.9 g
6土 カツカレーライス 三色ピクルス (パリ市)プリン	○	牛乳、豚肉、鶏卵、牛乳	精白米、薄力粉、パン粉、油、じゃが芋、上白糖、グラニュー糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、人参、しめじ、大根、きゅうり	6月4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> 歯にいい料理は このマーク	886 kcal 30.4 g 30.0 g
10水 冷やしきつねうどん 揚げたご焼き風ポテトボール きゅうりの香り漬け	○	牛乳、わかめ、油揚げ、ワイン、ナー、青のり	うどん、三温糖、油、じゃが芋、でん粉、マヨネーズ(卵なし)、ごま油	小松菜、長ねぎ、キャベツ、ホールコーン、枝豆、きゅうり	9年生 修学旅行 シンガポール 気を付けて 行ってらっしゃい!	848 kcal 27.9 g 36.3 g
11木 シンガポール風チキンライス ビーフンスープ パイナップルケーキ	○	牛乳、鶏肉、豚肉、鶏卵、生クリーム	精白米、ごま油、三温糖、ビーフン、薄力粉、米粉、上白糖、バター	しょうが、長ねぎ、きゅうり、人参、干しいたけ、しめじ、白菜、玉ねぎ、小松菜、パイナップル	カレー風味の釈迦あんはどんな魚にもよく合います。米粉でとろみをつけてさっぱりとした仕上げが得意です	844 kcal 32.6 g 22.7 g
12金 ご飯 白身魚の釈迦あんかけ 磯あえ 白菜となめこのみそ汁	○	牛乳、メルルーサのり、油揚げ、みそ	精白米、でん粉、油、じゃが芋、上白糖、米粉	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、もやし、白菜、なめこ	細切りにしたジャガイモをからりと揚げてサラダのトッピングに使います。教室で食べる直前に野菜と混ぜて、食感の良いうちに仕上げてください。	757 kcal 28.2 g 20.1 g
15月 チキンピラフ ポテトのハニーサラダ コーンと豆のポターージュ	○	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、生クリーム	精白米、油、じゃが芋、はちみつ、バター	枝豆、人参、玉ねぎ、エリンギ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、パセリ、しょうが	6月1日に焼きたさばに、大根おろしの特製ソースをかけました。さっぱりとして、さばが苦手な人にも好評の料理です。	758 kcal 26.3 g 24.1 g
16火 ご飯 さばのおろしソース 海藻サラダ かきたま汁	○	牛乳、さば、海藻ミックス、鶏卵	精白米、でん粉、上白糖	しょうが、大根、キャベツ、長ねぎ、えのき、小松菜	旬のサクランボをトッピングした美しい白ロアのデザートです。	733 kcal 36.1 g 26.3 g
17水 スパゲティ料理 ブロッコリーと芋のサラダ サクランボババロア	○	牛乳、豚肉、生クリーム、チーズ、寒天、アガー	スパゲティ、オリーブ油、油、三温糖、薄力粉、じゃが芋、上白糖	パセリ、エリンギ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、セロリ、トマトジュース、ブロッコリー、キャベツ、さくらんぼ	旬のサクランボをトッピングした美しい白ロアのデザートです。	751 kcal 30.7 g 28.1 g
18木 ご飯 野菜肉巻 いぶりがっこサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳、★ちりめんじゃこ、豚肉、油揚げ、みそ	精白米、上白糖、白ごま、じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)	さやいんげん、人参、エリンギ、ホールコーン、いぶりがっこ、枝豆、キャベツ、長ねぎ、なめこ	いろいろな野菜を巻き込んだ肉巻きです。噛み応えがあるように仕上げましたので、しっかり顎を使い、よく噛んで味わっていただきます。	829 kcal 34.1 g 32.9 g
19金 うめご飯 あじフライ もやし磯あえ えのきのみそ汁	○	牛乳、あじ、鶏卵、のり、昆布、みそ、油揚げ	精白米、薄力粉、パン粉、油	梅干し、○レモン、小松菜、人参、もやし、えのき、長ねぎ	あじ カルシウムが多い魚です!	747 kcal 34.4 g 21.3 g
22月 ごぼうガーリックライス スペイン風オムレツ サラダ オニオングラタンスープ	○	牛乳、鶏卵、ベーコン、チーズ、生クリーム	精白米、バター、油、フランスパン	ごぼう、にんにく、かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、しょうが	オニオングラタンスープに浮かべるパンは、おいしくいただくために、食べる直前にスープに寄せましょう。	833 kcal 30.3 g 33.0 g
23火 ご飯 魚みそマヨネーズ焼 肉じゃが 豆腐とワカメのすまし汁	○	牛乳、ほっけ、みそ、牛肉、豆腐、わかめ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、油、じゃが芋、こんにゃく、三温糖	ほんじめじ、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	肉じゃがは関西風と関東風で使う肉が違うそうです。今回は関西風、牛肉を使います。しんたまねぎの甘味や素材の味を最大限に引き出すように、水分を極力減らして仕上げます。	825 kcal 35.3 g 31.0 g
24水 シラスのピザトースト 手羽元とじゃがいもだんごのポトフ 二層コーヒーゼリー	○	牛乳、★釜揚げしらす、チーズ、鶏肉、アガー、生クリーム	無塩食パン、オリーブ油、じゃが芋、でん粉、白玉粉、上白糖、三温糖	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、しょうが、人参、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、枝豆	芝浦地区代表の「芝の浦」より、特製若鶏のから揚げが登場です。秘伝のたれをさつとからめて、からりと揚げた後は、ほんの少し塩を振るの	790 kcal 33.5 g 34.9 g
25木 ご飯 芝の浦特製 自家製なめたけ 若鶏のから揚げ ｷｷﾞｷﾞｷﾞｷﾞｷﾞｷﾞｷﾞｷﾞｷﾞ 豆腐とあおさのみそ汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、昆布、豆腐、みそ、あおさ	精白米、三温糖、でん粉、油、ごま油	えのき、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、長ねぎ	★商店街連携事業★ 白金高輪地区 コラボメニューの 登場です	791 kcal 30.2 g 29.2 g
26金 西湖豆腐丼 ポテト餃子 もやしスープ	○	牛乳、豚肉、生揚げ、チーズ、ひよこ豆、鶏肉	精白米、油、三温糖、でん粉、ぎょうざの皮、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、エリンギ、★トマト、きくらげ、タアサイ、もやし	西湖豆腐丼はやさしいトマト味のさっぱりしたあんかけがかかったどんぶりです。	843 kcal 33.6 g 30.8 g
29月 肉野菜ピラフカリカリオニオン ブロッコリーと鶏のサラダ シャンピニオンクリームスープ	○	牛乳、鶏肉、生クリーム	精白米、油、オリーブ油、強力粉、油、じゃが芋、バター	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム	Beer Gallery BOSE	843 kcal 33.9 g 33.5 g
30火 ご飯 ぱりぱりフィッシュ 牛きんぴら 小松菜と玉ねぎのみそ汁	○	牛乳、すけとうだら、鶏卵、牛肉、昆布、豆腐、みそ	精白米、薄力粉、コンフレック、じゃが芋、上白糖、油、こんにゃく	にんにく、人参、ごぼう、ピーマン、小松菜、玉ねぎ	丁寧な下ごしらえとコンフレックのサクサクの衣がどんな食材もおいしくしてしまふ・ぱりぱりシリーズ	777 kcal 34.5 g 21.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※歯に良い料理にマークを付けています