

令和8年度 6月献立表

品川区立荏原第六中学校

日	曜日	献立名			血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	おかず・デザート	牛乳					
1	月	ごはん	沢煮椀 いわしの香味揚げ 野菜のおかか煮		牛乳 豚肉 油揚げ いわし 糸けずり節	米 胚芽米 小麦粉 ごま油 油 でんぷん 三温糖	大根 ねぎ ごぼう しょうが 小松菜 もやし にんじん	711	29.1
2	火	高菜チャーハン	チゲスープ オレンジゼリー		牛乳 卵 豚ひき肉 冷凍豆腐 豚肉 みそ 赤みそ 粉寒天	米 胚芽米 サラダ油 三温糖	たかな漬 にんじん 大根 白菜キムチ 白菜 小松菜 しらたき えのきだけ オレンジジュース	719	27.1
3	水	ミルクパン	豆乳スープ カレーコロッケ キャベツソテー		牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ひよこ豆 豚ひき肉 ベーコン	ミルクパン でんぷん サラダ油 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 ポテトフレーク サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん 小松菜 ホールコーン にんにく	829	28.4
4	木	ひじきごはん	利休汁 魚の塩麹焼き からしあえ		牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ひじき 冷凍豆腐 みそ 豚肉 さわら	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも ねりごま ごま サラダ油	にんじん 大根 ごぼう 糸こんにゃく しめじ 干しいたけ キャベツ 小松菜	782	38.3
5	金	スパゲティ ナポリタン	野菜スープ バナナケーキ		牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン 鶏肉 卵	スパゲティ サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 バナナ	708	27.8
8	月	チキンドリア	茹で野菜ごまドレッシング 冷凍みかん		牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 鶏肉	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 ごま ねりごま ごま油 三温糖	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし きゅうり 冷凍みかん	771	27.4
9	火	ごはん	かみかみふりかけ ちくわと野菜の五目煮 華風もやし		牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 豚肉 焼き竹輪	米 胚芽米 ごま じゃがいも でんぷん サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし にら にんにく	719	28.6
15	月	ごはん	むらくも汁 魚の照り焼き じゃが芋と豚肉のきんぴら		牛乳 卵 鶏肉 油揚げ さば 豚肉	米 胚芽米 でんぷん じゃがいも 三温糖 サラダ油	たまねぎ もやし 小松菜 しょうが ごぼう にんじん	784	36.2
16	火	梅ごはん	のっぺい汁 もずく入り卵焼き 白菜のおひたし		牛乳 鶏肉 卵 豚ひき肉 塩抜きもずく 糸けずり節	米 胚芽米 ごま サラダ油 じゃがいも でんぷん	梅干し 大根 こんにゃく にんじん しょうが もやし 小松菜 白菜	714	29.9
17	水	ピザトースト	野菜のスープ煮 牛乳羹		牛乳 ミックスチーズ ツナ 豚肉 粉寒天	ミルク食パン サラダ油 じゃがいも 三温糖	ホールトマト たまねぎ ホールコーン ピーマン にんにく キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ みかん	717	30.6
18	木	豚肉あんかけ 焼きそば	ピリカラきゅうり 青のりポテト		牛乳 豚肉 大豆 あおのり	蒸し中華麺 ごま油 油 でんぷん サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも	もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイにら 干しいたけ きゅうり 大根 ねぎ にんにく	766	30.6
19	金	メキシカンライス	ココロコーンスープ 魚のマリナード焼き		牛乳 鶏肉 豆乳 鶏肉 ホキ	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく クリームコーン ホールコーン	721	31.2
22	月	ごまごはん	呉汁 小いわしのカレー揚げ 野菜とわかめの酢の物		牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ 大豆 小いわし わかめ	米 胚芽米 ごま サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 三温糖	大根 にんじん ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり	724	28.0
23	火	ごはん	けんちん汁 えびたま甘酢あんかけ ぶどうゼリー		牛乳 冷凍豆腐 卵 むきえび 粉寒天	米 胚芽米 じゃがいも サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん	大根 ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ ぶどうジュース	739	28.1
24	水	ツナポテトドッグ	コーンシチュー ガーリックサラダ		牛乳 ミックスチーズ ベーコン ツナ 鶏肉 白いんげん豆ペースト 生クリーム 豆乳	じゃがいも コッパパン サラダ油 小麦粉 オリーブオイル	たまねぎ ホールコーン 小松菜 クリームコーン エリンギ キャベツ きゅうり にんじん にんにく	747	31.5
25	木	スパゲティカレー ミートソース	小松菜サラダ サターアングラー		牛乳 豚ひき肉 大豆 ハム 豆乳	スパゲティ サラダ油 小麦粉 ごま 三温糖 油	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん レモン	824	30.2
26	金	ゆかりごはん	中華コーンスープ しゅうまい くきわかめと糸寒天の中華和え		牛乳 卵 鶏肉 豚ひき肉 茎わかめ 糸寒天	米 胚芽米 しゅうまいの皮 でんぷん ごま油 三温糖	ゆかり 小松菜 たまねぎ ホールコーン キャベツ にんじん クリームコーン ねぎ きゅうり 干しいたけ しょうが もやし	791	32.0
29	月	雑穀ごはん	みそ汁 あじフライ ごまあえ		牛乳 みそ 油揚げ わかめ あじ 赤みそ	米 七穀 もち米 じゃがいもパン粉 小麦粉 油 ごま 三温糖	たまねぎ もやし 小松菜 にんじん	759	32.0
30	火	麻婆丼	とりのささみスープ すいか		牛乳 冷凍豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ 八丁みそ 鶏肉	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油	たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜 もやし えのきだけすいか	792	31.9

*献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

旬の魚 あじ

あじの旬は5月～7月の初夏で、この時期は脂がのって身が引き締まり、特に美味しくなります。縄文時代から食べられていた歴史のある魚で、干物にして朝廷にも献上されていたそうです。「あじ」という名前は「味がよい」ことから名付けられたと言われています。

尾の近くにある黒いうろこの「ぜいご」は、あじの仲間の魚の特徴。新鮮なあじを見分けるポイントは目が透明でキラキラしていて、えらの色が鮮やかな紅色をしているもの。良質なたんぱく質や体に良い働きをする脂質、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。

給食では29日(月)に「あじフライ」を提供します。お楽しみに！