

[配 布 用 献 立 表]

令和 8 年 6 月

高井戸中学校

2026-05-23 印刷

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質
1 月	中華菜飯	○	豚肩肉	米, 米粒麦, 炒め油, さとう, ごま油	にんじん, たけのこ (缶), 乾しいたけ, 小松菜		733 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも	小麦粉, パン粉 (乾), 揚げ油			27.0 g
	ビーフンスープ		ベーコン, とり肉, とり骨 (スープ)	炒め油, ビーフン	にんじん, もやし, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜, しょうが (スブ),	酒, しょうゆ, 塩, こしょう	
	くだもの				メロン		
2 火	ツナコーンピラフ	○	ツナ缶	米, 米粒麦, バター	ホールコーン (缶), 玉ねぎ, にんじん	塩, こしょう	736 kcal
	ポークビーンズ		白いんげん豆, 赤いんげん豆, 大豆, 豚肩肉, 生クリーム, 豚骨 (スープ)	炒め油, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース (冷)	赤ワイン, キャップ, トマトピューレ, ウスターソース, 塩, こしょう,	25.9 g
	サウピカンサラダ			じゃがいも, 揚げ油, ごま油, サラダ油, さとう	キャベツ, にんじん, ホールコーン (缶)	塩, 酢, しょうゆ	
3 水	ハヤシライス	○	豚肉, 豚骨 (スープ), 生クリーム	米, 米粒麦, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, グリンピース (冷)	赤ワイン, 塩, こしょう, トマトピューレ, キャップ, ウスターソース, しょうゆ,	738 kcal
	カラフルサラダ			サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, からし粉	20.9 g
4 木	もち麦ごはん	○		米, もち麦,			751 kcal
	いかと大豆の甘辛揚げ		いか, 大豆	でんぷん, 揚げ油, さとう	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	31.2 g
	あいませ		油揚げ, 焼ちくわ, さば節 (ダシ)	こんにゃく, さとう	大根, にんじん, ごぼう	しょうゆ, みりん	
	シャキシャキ和え			さとう, ごま油	切干大根, もやし, 小松菜, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	
5 金	ジャムサンド	○		胚芽食パン, いちごジャム			719 kcal
	エルテンスープ		豚肉, ウイナソーセージ, とり骨 (スープ)	炒め油, じゃがいも	セロリ, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース (冷)	塩, こしょう	33.2 g
	キベリング		ホキ, たまご	小麦粉, でんぷん, 揚げ油		塩	
	パスタソテー			炒め油, マカロニ	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン	塩, こしょう, カレー粉	
6 土	高野豆腐のそぼろごはん	○	とり挽き肉, 高野豆腐	米, 米粒麦, 炒め油, さとう	にんじん, 乾しいたけ, 長ねぎ	酒, しょうゆ	730 kcal
	豆乳みそ汁		かつお節 (ダシ), とうふ, 乾燥わかめ, 白みそ, 豆乳	じゃがいも	長ねぎ, 小松菜		32.6 g
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	白炒りごま, サラダ油, さとう, ごま油	もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン (缶)	酢, 塩, しょうゆ, からし粉	
9 火	麦ごはん	○		米, 押し麦			721 kcal
	和風塩麴ハンバーグ		豚挽き肉, とり挽き肉, 豆腐, たまご, かつお節 (だし)	生パン粉, さとう, でんぷん	にんじん, 長ねぎ, 大根	塩麴, しょうゆ, みりん	34.4 g
	じゃが芋のみそ汁		かつお節 (ダシ), 乾燥わかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ, 長ねぎ		
	キャベツと小松菜のからし和え				キャベツ, にんじん, 小松菜	しょうゆ, からし粉	
10 水 ★	麦ごはん	○		米, 押し麦			744 kcal
	いわしの和風梅ソースがけ		いわし, 刻みのり	小麦粉, でんぷん, 揚げ油, さとう	梅干し	しょうゆ, みりん, 酢, 酒	28.7 g
	野菜の煮物		さば節 (ダシ), 油揚げ	炒め油, こんにゃく, さとう, じゃがいも	乾しいたけ, 大根, にんじん, しょうが, 玉ねぎ, さやいんげん	酒, みりん, しょうゆ	
	春雨のレモン酢かけ			はるさめ, さとう	ホールコーン (缶), キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン	しょうゆ, 塩, 酢	
11 木	メープルトースト	○		胚芽食パン, ソフトマーガリン, メープルシロップ, さとう			709 kcal
	白身魚のサルサソース		しらいとだら	米粉, でんぷん, 揚げ油, オリーブ油, さとう	玉ねぎ, にんにく, トマト, ピーマン	白ワイン, こしょう, 塩, トマトピューレ, 酢, パスタ	36.5 g
	チキンヌードルスープ		とり肉, とり骨 (スープ)	炒め油, ヌードル	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ (スブ)	塩, こしょう	
	くだもの				ジュシーオレンジ		
12 金	かき揚げ丼	○	大豆, むきえび, いか, たまご, さば節 (ダシ)	米, 米粒麦, 小麦粉, 米粉, 揚げ油, さとう	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	みりん, しょうゆ	779 kcal
	冬瓜汁		とり胸肉, 油揚げ, かまぼこ, さば節 (ダシ), とうふ	でんぷん	とうがん, にんじん, 万能ねぎ	酒, 塩, しょうゆ	32.3 g
15 月	麦ごはん	○		米, 押し麦			737 kcal
	さごしの麦みそ焼き		さごし, 赤みそ	さとう, 白すりごま, 米粒麦		酒, しょうゆ, みりん	33.0 g
	きしめん汁		油揚げ, さば節 (ダシ)	炒め油, そうめん	にんじん, 大根, 長ねぎ, 小松菜	塩, しょうゆ, 酒	
	いそ和え		もみのり		小松菜, もやし, ホールコーン (缶)	しょうゆ	
16 火	みそキムチラーメン	○	豚もも肉, 赤みそ, とり骨 (スープ), 豚骨 (スープ)	蒸し中華めん, サラダ油, 炒め油, ごま油, でんぷん, 白炒りごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, もやし, 白菜キムチ, 木茸, にんじん, 長ねぎ, 小松菜	塩, しょうゆ, 酒, 豆板醤, こしょう,	738 kcal
	のり塩ポテトビーンズ		大豆, あおのり	じゃがいも, でんぷん, 揚げ油		塩, こしょう	30.5 g
	くだもの				小玉すいか		

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質
17 水	チキンライス	○	とり肉	米, 米粒麦, バター, 炒め油	スライスマッシュルーム(缶), 玉ねぎ, にんじん, グリンピース(冷)	酒, ケチャップ, 塩, こしょう, しょうゆ	725 kcal
	ポテトカルボナーラ		ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	じゃがいも, 炒め油, バター	にんにく, 玉ねぎ	塩, こしょう	26.6 g
	A B C スープ		豚肉, とり骨(スープ)	炒め油, マカロニ (A B C)	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ(スプ)	塩, こしょう	
18 木	たまごあんかけチャーハン	○	豚挽き肉, とり骨(スープ), たまご	米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, さとう, 白炒りごま, でんぷん	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 小松菜, 乾しいたけ, グリンピース(冷)	しょうゆ, 酒, 塩	716 kcal
	春雨スープ		とり肉, とうふ, とり骨(スープ)	はるさめ, でんぷん	玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが, チンゲンサイ	酒, しょうゆ, 塩, こしょう	26.4 g
	ミルクゼリー		粉寒天, 調理用牛乳, ゼラチン	さとう	ハインツアップル(缶)		
19 金 ★	麦ごはん	○		米, 押し麦			734 kcal
	鶏のしょうが焼き		とりもも肉		しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	30.6 g
	かきたま汁		さば節(ダシ), とり肉, とうふ, たまご	でんぷん	長ねぎ, 小松菜	酒, 塩, しょうゆ	
	じゃがいもの金平			じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, つきこんにゃく, さとう	にんじん, ごぼう	しょうゆ, 一味唐辛子	
22 月	コムチェン	○	豚挽き肉, むきえび, たまご	米, 米粒麦, 炒め油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, さやいんげん	酒, 塩, こしょう, ナンプラー, しょうゆ	758 kcal
	春巻き		豚肩肉	炒め油, はるさめ, ごま油, さとう, でんぷん, 小麦粉, 春巻きの皮, 揚げ油	乾しいたけ, たけのこ(缶), にんじん, 玉ねぎ, もやし	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	29.0 g
	フォー・ガー		とり肉, とり骨(スープ)	米粉めん	にんじん, もやし, しょうが(スプ), こねぎ, 小松菜, レモン	酒, しょうゆ, 塩, こしょう, ナンプラー	
	くだもの				メロン		
23 火	麦ごはん	○		米, 米粒麦			709 kcal
	千草焼き		とり挽き肉, たまご, ダイスチーズ	炒め油, さとう, でんぷん	にんじん, ほうれんそう, 玉ねぎ	塩, 酒, しょうゆ	29.7 g
	肉じゃが		豚肉	炒め油, じゃがいも, つきこんにゃく, さとう	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	塩, しょうゆ, みりん	
	野菜のからし和え				小松菜, キャベツ, もやし	しょうゆ, からし粉	
24 水	麦ごはん	○		米, 押し麦			740 kcal
	サメヤンニョム		もうかざめ	でんぷん, 揚げ油		こしょう, コチュジャン, ケチャップ, 酒, みりん	31.8 g
	トックスープ		出し昆布, さば節(ダシ), とり肉, たまご	ごま油, トック	大根, にんじん, 長ねぎ, 小松菜	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	三色ナムル			ごま油, さとう, 白炒りごま	もやし, 小松菜, にんじん	しょうゆ, 塩, からし粉	
25 木	中華丼	○	豚肉, いか, むきえび, かまぼこ, とり骨(スープ), うずら卵	米, 押し麦, 炒め油, でんぷん, ごま油	たけのこ(缶), 長ねぎ, にんじん, はくさい, チンゲンサイ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	829 kcal
	中華酢あえ			はるさめ, ごま油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん		31.6 g
	マーラーカオ		たまご, 生クリーム	さとう, サラダ油, 小麦粉, コーンスターチ		ベーキングパウダー	
26 金	麦ごはん	○		米, 押し麦			826 kcal
	カレーコロッケ		豚挽き肉	炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油	にんじん, 玉ねぎ	塩, こしょう, カレー粉	26.5 g
	みそ汁		さば節(ダシ), 乾燥わかめ, 白みそ, 赤みそ		キャベツ, 小松菜, 玉ねぎ, えのきたけ		
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	白炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, 小松菜, キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ	
29 月	麦ごはん	○		米, 押し麦			712 kcal
	魚の変りソース		しらいとだら	米粉, でんぷん, 揚げ油, サラダ油, さとう	玉ねぎ	酒, こしょう, 酢, からし粉, しょうゆ, 塩	30.2 g
	飛鳥汁		さば節(ダシ), とり肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 調理用牛乳	炒め油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, 大根, 小松菜	酒	
	切干とキャベツのゴマ酢あえ			白炒りごま, さとう	切干大根, キャベツ	しょうゆ, 塩, 酢	
	油麴丼	○	ささかまぼこ, さば節(ダシ), たまご	米, 押し麦, 油ふ, さとう	玉ねぎ, にんじん, しめじ, さやいんげん	酒, しょうゆ, 塩, みりん	730 kcal
	豆腐と小松菜のすまし汁		さば節(ダシ), とうふ, 乾燥わかめ		長ねぎ, 小松菜	塩, しょうゆ	27.5 g
	水無月		あずき	小麦粉, 上新粉, さとう			

◎都合により献立及び食材の一部を変更することがあります

◎ ★印は国内産食材の日です。