



# 6月予定献立表

令和6年度 文京区立第九中学校



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
3月	ミルクパン			★ミルクパン			854 kcal
	ラザニア風グラタン	○	豚肉、レンズ豆、★チーズ、★牛乳	マカロニ、米油、★バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、パセリ	ワイン、トマトビュレ、ケチャップ、ソース、ナツメグ、塩、こしょう	34.9 g
	せん切りポテトサラダ			じゃがいも、米油、砂糖	にんじん、きゅうり	酢、塩、こしょう、ワイン	
4火	ご飯			米			731 kcal
	手作りふりかけ	○	ちりめんじゃこ、かつお節、高野豆腐	★ごま、砂糖		醤油、酢、みりん	34.3 g
	肉豆腐煮		豚肉、豆腐	米油、こんにやく、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、こまつな	醤油、酒、かつお厚削り節、みりん	
	果物				★雪中貯蔵甘夏		
5水	トマトソース・スパゲッティー	○	鶏肉、★チーズ	スパゲッティ、米油、★バター	にんにく、玉ねぎ、しめじ、ホールトマト	トマトペースト、ケチャップ、ローリエ、塩、こしょう	834 kcal
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖、米油	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	塩、醤油、★からし粉、酢	30.6 g
	ブルーベリーマフィン		たまご、★牛乳	薄力粉、砂糖、★バター、米油	★ブルーベリー	ベーキングパウダー	
6木	ご飯			米			737 kcal
	鱈フライ	○	鱈、たまご	薄力粉、パン粉、米油、砂糖		酒、塩、こしょう、ウスターソース、ソース	34.6 g
	野菜のしそ風味和え				キャベツ、もやし	しそ風味ふりかけ	
	みそ汁		豆腐、油揚げ、カットわかめ、みそ		長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布	
7金	ガバオライス	○	鶏肉	米、米油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ赤、バジル	酒、醤油、オイスターソース	772 kcal
	ヤムウンセン		★えび	緑豆はるさめ、米油、砂糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、レモン	酒、醤油、塩、一味唐辛子	30.8 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト		★みかん缶、★黄桃缶、★パイナップル缶		
10月	鯛の蒲焼き丼	○	鯛	米、押麦、薄力粉、でんぶん、米油、砂糖、★ごま	しょうが	酒、醤油、みりん	753 kcal
	梅かつお和え		かつお節		キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ねり梅	醤油、塩、だし汁、酒	27.5 g
	紫陽花ゼリー		粉寒天、★乳酸菌飲料	砂糖	★ぶどうジュース		
11火	はちみつレモントースト	○		★食パン、★バター、はちみつ	レモン		779 kcal
	鶏肉のトマトシチュー		鶏肉、ひよこ豆、★生クリーム	米油、じゃがいも、★バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ	鶏ガラ、トマトビュレ、ケチャップ、塩、こしょう、ワイン	26.8 g
	れんこんチップスサラダ			米油、ごま油、砂糖	こまつな、キャベツ、にんじん、れんこん	酢、醤油、塩	
12水	ご飯			米			805 kcal
	生揚げのそぼろ煮	○	豚肉、焼き竹輪、★生揚げ	米油、こんにやく、砂糖、でんぶん	しょうが、玉ねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん	かつお厚削り節、酒、醤油、みりん	36.6 g
	野菜のごま酢和え			砂糖、★ごま	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	醤油、酢	
13木	ハヤシライス	○	豚肉	米、米油、★バター、薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、セロリー	醤油、みりん、鶏ガラ、塩、こしょう、グローブ粉、ナツメグ粉、トマトビュレ、ケチャップ、デミグラスソース、ワイン	839 kcal
	まめまめサラダ		うずら豆、ひよこ豆、ベーコン	米油、はちみつ	キャベツ、もやし、えだまめ、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、★からし粉	29.6 g
	果物				★さくらんぼ		
14金	ご飯			米			757 kcal
	肉じゃがコロッケ	○	豚肉、たまご	じゃがいも、乾燥マッシュポテト、米油、しらたき、砂糖、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん	醤油、みりん	25.6 g
	野菜のからし和え			砂糖	こまつな、キャベツ、にんじん	だし汁、醤油、★からし粉	
	みそ汁		油揚げ、みそ		こまつな、えのきたけ、だいこん	かつお厚削り節、だし昆布	
17月	ターメリックライス・キーマカレー	○	豚肉、レンズ豆	米、米油、砂糖、★バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、セロリー、ピーマン、トマトジュース、★干しぶどう	ターメリック、ワイン、カレー粉、ローリエ、塩、こしょう、醤油、ウスターソース	804 kcal
	ベーコンサラダ		ベーコン	米油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、醤油	31.0 g
	果物				★メロン		
18火	ほたての炊き込みご飯	○	ほたてがいがい	米、砂糖	万能ねぎ	塩、醤油、酒、だし昆布、みりん	735 kcal
	具だくさんみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布	27.0 g
	明日葉蒸しパン		★牛乳、たまご	薄力粉、砂糖、オリブ油、★バター、甘納豆	あしたば粉末	ベーキングパウダー	
19水	フィッシュバーガー	○	ホキ、たまご	★丸パン、薄力粉、パン粉、米油、砂糖	キャベツ	塩、こしょう、ソース、ケチャップ、ウスターソース、ワイン	719 kcal
	野菜スープ		鶏肉	米油、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、えだまめ、こまつな	鶏ガラ、ワイン、塩、こしょう、醤油	36.5 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	米油、じゃがいも	玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう	
20木	ご飯			米			738 kcal
	鶏肉の梅肉焼き	○	鶏肉	砂糖	ねり梅	醤油、酒	33.7 g
	切干大根の含め煮		油揚げ、大豆	米油、こんにやく、砂糖、ごま油	にんじん、切干しだいこん、こまつな	酒、醤油、みりん	
	むらくも汁		豆腐、たまご	でんぶん	えのきたけ、長ねぎ、こまつな	かつお厚削り節、だし昆布、塩、醤油	
21金	沖縄そば	○	豚肉、さつま揚げ	砂糖、蒸し中華めん	万能ねぎ	醤油、酒、みりん、豚骨、かつお厚削り節、塩	843 kcal
	マーミナチャンプルー		ベーコン、かつお節	砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし	塩、こしょう、醤油、酒	31.5 g
	サーターアUNDERギー		たまご、★牛乳	薄力粉、砂糖、米油		ベーキングパウダー	
24月	ご飯			米			728 kcal
	きびなごの南蛮漬け	○	★きびなご	でんぶん、米油、砂糖	しょうが、長ねぎ	酒、醤油、酢、みりん、一味唐辛子	33.9 g
	きんぴらごぼう		豚肉	ごま油、こんにやく、砂糖	ごぼう、にんじん	みりん、醤油	
25火	ごま豚汁		豚肉、油揚げ、みそ	★ごま	だいこん、にんじん、しめじ、長ねぎ	だし昆布、かつお厚削り節	
	夏越ビビンバ丼	○	みそ、豚肉	米、押麦、砂糖、★ごま、米油、ごま油	にんじん、大豆もやし、こまつな、しょうが、にんにく	塩、みりん、トウバンジャン、醤油	779 kcal
	わかめスープ		鶏肉、豆腐、カットわかめ		長ねぎ	鶏ガラ、酒、塩、こしょう、醤油	30.4 g
26水							
27木							
28金	焼肉丼	○	豚肉	米、押麦、米油、こんにやく、砂糖、★ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、パプリカ赤	酒、醤油、みりん	731 kcal
	かきたま汁		★豆腐、たまご	でんぶん	こまつな	だし昆布、かつお厚削り節、塩、酒、醤油	32.2 g
	果物				★冷凍みかん		

※アレルギー食品には記号を表示しています。  
 ※食材料の購入等により献立を変更することがあります。