



6月 配布用献立表



2026年

北区立堀船中学校

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
1月	ミルクパン 米粉のシチュー 杏仁豆腐 	○	飲用牛乳, 鶏小間肉, 調理用牛乳, 粉寒天	ミルクパン, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, ブロッコリー, ホールコーン缶, パインチビット (果肉のみ), ★みかん缶, レモン汁	729 kcal 25.7 g
2火	なすのミートソーススパゲティ ゴマドレッシングサラダ デザート春巻き	○	豚ひき肉, 大豆ミート, 粉チーズ, 飲用牛乳	スパゲッティ, サラダ油, 小麦粉, 上白糖, 練りごま白, 白すりごま, 春巻きの皮, さつまいも, 大豆白絞油	にんにく, しょうが, マッシュルームスライス, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, ピーマン, ホールトマト, なす, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, ホールコーン缶, パインチビット	797 kcal 29.0 g
3水	ご飯 鶏肉のピリから焼 ツナサラダ 生揚げの味噌汁	○	飲用牛乳, 鶏もも切身, ツナひまわり油漬け, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, ごま油, 上白糖, サラダ油	長ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, ホールコーン缶, 玉ねぎ, こまつな	732 kcal 30.7 g
4木	大豆入りひじきご飯 魚のオイル蒸し 蓮根とさつま芋の金平 南瓜の味噌汁 	○	大豆(国産、乾), 油揚げ, 干ひじき(行列金、乾), 飲用牛乳, ホキ, 赤みそ, 白みそ	精白米, サラダ油, 上白糖, バター, さつまいも, 白いりごま, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, しめじ, レモン汁, れんこん, かぼちゃ, こまつな, キャベツ	724 kcal 30.0 g
5金	カツ丼 わかめと枝豆のサラダ 紅白ゼリー 運動会応援給食♪	○	豚ひれ, 飲用牛乳, カットわかめ, 粉寒天	精白米, 小麦粉, パン粉(乾燥), 大豆白絞油, 上白糖, ごま油, サラダ油, カルピス	キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, 大根, 冷凍むき枝豆, ★アロ(10%果汁入り飲料)	766 kcal 31.3 g
9火	青菜ご飯 肉じゃが なすと油揚げの味噌汁 ブルーベリーミルクゼリー	○	ちりめんじゃこ, 飲用牛乳, 豚小間肉, 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, サラダ油, 白いりごま, じゃがいも, 糸こんにゃく, 上白糖	こまつな, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, たけのこ(水煮), 冷凍さやいんげん, なす, ねぎ, ブルーベリー(ジャム), ★レモン汁	762 kcal 31.0 g
10水	回鍋肉丼 ナムル 中華スープ	○	豚小間肉, オイスターソース, 赤みそ, 八丁味噌, 飲用牛乳, たまご	精白米, サラダ油, 上白糖, 澱粉, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ(水煮), ピーマン, キャベツ, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, もやし, はくさい	724 kcal 29.1 g
11木	ご飯 いわしの梅煮 パリパリサラダ じゃがいもとわかめの味噌汁 入梅	○	飲用牛乳, まいわし(水煮), カットわかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 上白糖, わんたんの皮(生), 大豆白絞油, サラダ油, じゃがいも	しょうが, 梅肉, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	726 kcal 30.7 g
12金	パエリア(スペイン) サンデーロースト(イギリス) ラタトゥイユ(フランス) W杯応援給食♪	○	いか, ★むきえび, 飲用牛乳, 豚ひれ	精白米, バター, サラダ油, 上白糖, オリーブ油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, ピーマン, セロリー, りんご, ★レモン汁, ホールトマト, なす, ズッキーニ, 黄ピーマン, 赤ピーマン	748 kcal 33.6 g
15月	メープルシュガートースト(カナダ) ビナグレッタサラダ(ブラジル) コーンチャウダー(アメリカ) W杯応援給食♪	○	飲用牛乳, 鶏小間肉, 調理用牛乳, 生クリーム	食パン 70g, ソフトマーガリン, グラニュー糖, メープルシロップ, オリーブ油, じゃがいも, 小麦粉, バター	キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, トマト, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, コーンクリーム缶	736 kcal 25.6 g
16火	ご飯 鯉の唐揚げ葱ソース 磯おひたし 豚汁	○	飲用牛乳, かつお, かまぼこ, あおのり, 豚小間肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, ごま油, 澱粉, 小麦粉, 大豆白絞油, 上白糖, 白いりごま, じゃがいも, 板こんにゃく	しょうが, ねぎ, にんにく, こまつな, にんじん, もやし, だいこん, ごぼう	746 kcal 37.8 g
19金	キムチチャーハン カルシウムビーンズ 春雨スープ	○	豚小間肉, 飲用牛乳, 大豆(国産、乾), 高野豆腐	精白米, サラダ油, 白いりごま, 澱粉, 大豆白絞油, 緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, 白菜キムチ, ピーマン, ねぎ, しょうが, にんにく, はくさい, ホールコーン缶, にら	729 kcal 26.2 g
22月	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 大根の和風サラダ さつま汁(鹿児島)	○	飲用牛乳, ししゃも, 鶏小間肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 澱粉, 大豆白絞油, 上白糖, サラダ油, ごま油, さつまいも	しょうが, ねぎ, だいこん, にんじん, キャベツ, ホールコーン缶, こまつな	738 kcal 27.5 g
23火	ごはん 豚肉のしょうが焼 きゃべつのおかか和え けんちん汁 抹茶蒸しパン	○	飲用牛乳, 豚小間肉, おかか, 油揚げ, 豆腐, たまご, 調理用牛乳	精白米, 上白糖, サラダ油, さといも, 板こんにゃく, 小麦粉	玉ねぎ, りんご, しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	793 kcal 36.2 g
24水	ナン キーマカレー さわやかサラダ あじさいゼリー	○	豚ひき肉, 大豆(国産、乾), ピザチーズ, 飲用牛乳, 粉寒天	ナン, サラダ油, 小麦粉, バター, 上白糖, カルピス	にんにく, しょうが, にんじん, セロリー, 玉ねぎ, ホールトマト, きゅうり, キャベツ, ★甘夏みかん缶, ぶどう(濃縮還元ジュース), パインチビット	763 kcal 32.1 g
25木	きつねうどん 野菜の辛子醤油和え いももち	○	油揚げ, 鶏小間肉, 飲用牛乳	冷凍うどん, 上白糖, じゃがいも, 澱粉, 大豆白絞油	にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり	769 kcal 29.7 g
26金	ご飯 酢豚 卵スープ 冷凍マンゴー	○	飲用牛乳, 豚もも角切(1.5cm), たまご, 豆腐	精白米, 澱粉, 大豆白絞油, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ(水煮), ピーマン, 干し椎茸, しめじ, こまつな, ★冷凍マンゴー	774 kcal 29.8 g
29月	ジャージャー麺 野菜チップ 小玉すいか(1/16)	○	大豆(国産、乾), 豚ひき肉, 赤みそ, オイスターソース, 飲用牛乳	サラダ油, 蒸し中華めん, ごま油, 上白糖, 白すりごま, 澱粉, さつまいも	きゅうり, もやし, しょうが, にんにく, 干し椎茸, 長ねぎ, にんじん, にら, たけのこ(水煮), 玉ねぎ, ごぼう, れんこん, 小玉すいか	801 kcal 31.3 g
30火	高野豆腐のそぼろ丼 えのきと花麩のすまし汁 冷凍みかん	○	豚ひき肉, 大豆ミート, 凍り豆腐, 飲用牛乳, カットわかめ	精白米, おおむぎ(押麦), サラダ油, 上白糖, 澱粉, 焼きふ(花麩)	しょうが, たけのこ(水煮), 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, えのきたけ, ★冷凍みかん	735 kcal 29.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。