



6月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1人1日 たんぱく 質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 火	⚓横浜・長崎開港記念日(2日)⚓	○	いか、えび あさり		人参 トマト缶	しょうが、にんにく セロリ、玉ねぎ	精白米、米粒麦 ジャガ芋、薄力粉	油	729 kcal 26.2 g
	手作り福神漬け		人参	きゅうり、大根 しょうが	三温糖				
	プラム			プラム					
	ごはん								
4 水	切干大根のカリカリ煮	○		じゃこ		切干大根	精白米 上白糖	白ごま ごま油	745 kcal 26.6 g
	肉じゃが		豚肉	人参 いんげん	玉ねぎ	ジャガ芋、三温糖 こんにゃく	油		
	生揚げと小松菜のみそ汁		生揚げ みそ	小松菜	長ねぎ				
5 木	しらすトースト	○		しらす のり チーズ	万能ねぎ		食パン	マヨネーズ	765 kcal 36.3 g
	トマトポトフ		鶏肉 ソーセージ	人参、パセリ トマト缶	にんにく、玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	油		
	ツナと野菜のソテー		ツナ	赤ピーマン 小松菜	キャベツ		油		
6 金	錦井	○	豚肉、鶏卵	じゃこ	ピーマン 赤ピーマン	切干大根	精白米、三温糖	油	736 kcal 33.2 g
	野菜のごま醤油和え			人参、小松菜	白菜、しめじ	三温糖	白ごま ごま油		
	なすのみそ汁		油揚げ みそ	小松菜	なす				
9 月	ごはん	○	豚レバー みそ	牛乳		しょうが	精白米 でん粉、三温糖	油 白ごま ごま油	721 kcal 30.6 g
	ごまみそレバー		たこ	わかめ	赤ピーマン	きゅうり、玉ねぎ 黄ピーマン、にんにく	三温糖		
	たこときゅうりの和え物		豚肉		人参	大根、ごぼう		油	
	沢煮椀		油揚げ						
10 火	ぶどうパン	○	豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム	ブドウパン		754 kcal 29.5 g
	パンプキングラタン		ベーコン		トマト缶 赤ピーマン	にんにく、玉ねぎ、なす ズッキーニ、黄ピーマン		油 バター オリーブ油	
	ラタトゥイユ		ウインナー レンズ豆 ひよこ豆	人参	キャベツ、枝豆	じゃが芋			
	ビーンズスープ								
11 水	⬆入梅⬆	○							725 kcal 28.5 g
	梅と枝豆のごはん		ちくわ 鶏卵	青のり	人参	刻み梅、枝豆	精白米 薄力粉、でん粉	白ごま 油	
	ちくわの2色揚げ		油揚げ		江戸菜、人参	もやし、しめじ	三温糖		
	もやしとしめじのお浸し		かつお節						
12 木	なめこ汁	○	豆腐、みそ			長ねぎ、なめこ			762 kcal 31.6 g
	たらこスパゲッティ		たらこ	生クリーム のり		玉ねぎ、しめじ マッシュルーム	スパゲティ	油 バター	
	ミネストローネ		ベーコン 大豆 手亡豆		人参 トマト缶	玉ねぎ	じゃが芋	油	
	ふうせんポテト						サツマ芋、上白糖 三温糖、薄力粉	油 バター	
13 金	◆しょうがの日(15日)◆	○							759 kcal 28.7 g
	ごはん								
	豚肉のしょうが炒め		豚肉			玉ねぎ、しょうが	精白米 三温糖	油 ごま油	
	野菜の磯和え			いわのり	人参、小松菜	キャベツ、えのき、もやし	三温糖		
16 月	油揚げのみそ汁	○	油揚げ みそ			長ねぎ、大根			722 kcal 30.6 g
	🌸さくらんぼの日🌸								
	みそラーメン		豚肉、みそ ほたて いか		人参	にんにく、しょうが 干し椎茸、キャベツ 玉ねぎ、もやし、コーン	中華麺	ごま油 油	
	パリパリひじき			ひじき チーズ	人参		三温糖、薄力粉 春巻きの皮	油	
	さくらんぼ				さくらんぼ				

2025年度



6月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 火	ごはん	○					精白米		721 kcal 32.2 g
	厚焼き卵		豚肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ	三温糖	油	
	茎わかめのきんぴら		豚肉	茎わかめ	人参 いんげん	ごぼう	こんにゃく 三温糖	油	
	豆腐のごまみそ汁		豆腐, みそ		小松菜	えのき, 長ねぎ		白ごま	
18 水	チキンとコーンのピラフ	○	鶏肉		パセリ	にんにく, コーン マッシュルーム	精白米	油	714 kcal 24.0 g
	リヨネーズポテト		ベーコン			玉ねぎ	じゃが芋	油	
	レンズ豆のトマトポタージュ		レンズ豆	生クリーム	人参, パセリ トマト缶	にんにく, セロリ 玉ねぎ	三温糖	油	
19 木	キムチチャーハン	○	豚肉, 鶏卵		人参, にら	キムチ	精白米	油	752 kcal 24.1 g
	野菜のうま塩和え				赤ピーマン	キャベツ, もやし 玉ねぎ, きゅうり にんにく	上白糖	ごま油 油	
	トックスープ		鶏肉		人参, 小松菜	長ねぎ, 大根, 干し椎茸	トック	油	
	カルピスゼリー			寒天 カルピス			上白糖		
20 金	きなこ揚げパン	○	きな粉				コッパパン グラニュー糖 三温糖	油	739 kcal 28.2 g
	チキンスープ		鶏肉		人参, 小松菜	セロリ, 玉ねぎ キャベツ, しめじ	じゃが芋	油	
	ごぼうサラダ		ツナ		人参	きゅうり, コーン ごぼう	三温糖	リヨネーズ 油	
23 月	◆沖縄慰霊の日◆ 🍷沖縄県の郷土料理🍷	○							727 kcal 29.1 g
	ジュシー		豚肉	昆布	人参, 絹さや	干し椎茸, たけのこ	精白米, 三温糖	油	
	ゴーヤチャンプルー		豚肉, 豆腐 鶏卵 削り節		人参	玉ねぎ, しめじ もやし, ゴーヤ		油	
	イナムドゥチ		豚肉, みそ かまぼこ			干し椎茸		油	
	パインゼリー			寒天		パインジュース	上白糖		
24 火	🍷岐阜県の郷土料理🍷	○					精白米		724 kcal 31.4 g
	ごはん								
	ひじきのふりかけ		糸削り節	ひじき			三温糖	白ごま	
	けいちゃん		鶏肉, 鶏肉 みそ		人参 ピーマン	にんにく, キャベツ		油	
	すったて汁		豚肉, 大豆		人参, 小松菜	大根, 長ねぎ, きくらげ		油	
25 水	カレーうどん	○	豚肉		人参	長ねぎ, 玉ねぎ, えのき	うどん, 三温糖 でん粉	油	759 kcal 32.4 g
	豆あじの竜田揚げ			豆あじ		しょうが	でん粉	油	
	野菜の甘酢和え		ツナ		人参	キャベツ, きゅうり らっきょう	上白糖	油	
26 木	家常豆腐丼	○	豚肉, みそ 生揚げ		赤ピーマン にら	にんにく, たけのこ 干し椎茸, キャベツ	精白米, 三温糖 でん粉	油	771 kcal 29.1 g
	春雨スープ		鶏肉		人参, 小松菜	しょうが, 白菜 長ねぎ, コーン	春雨	油	
	タカミメロン					メロン			
27 金	★ちらし寿司の日★ 🍷岡山県の郷土料理🍷	○							735 kcal 29.7 g
	ばら寿司		油揚げ あなご えび		絹さや	干し椎茸, かんぴょう	精白米, 三温糖	白ごま	
	白みそドレサラダ		みそ		赤ピーマン	キャベツ, もやし 黄ピーマン	三温糖	油 白ごま ごま油	
	きび団子汁		鶏肉 サツマ揚げ		人参	大根, 長ねぎ	こんにゃく 白玉粉, きび		
	冷凍ピーチ					冷凍ピーチ			
30 月	●佃煮の日(29日)●	○							746 kcal 30.3 g
	ごはん						精白米		
	のりの佃煮			のり			三温糖		
	肉豆腐		豚肉, 豆腐		人参, わけぎ	長ねぎ, 玉ねぎ	こんにゃく 三温糖	油	
	じゃがいものみそ汁		みそ			キャベツ	じゃが芋		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。