



献立予定表



6月は食育月間
考えてみよう！自分の食生活

墨田区立寺島中学校

令和4年度

日	曜	主食	牛乳	副食	材 料 名						1人分 - Kcal たんぱく質 g
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品		
				1群 2群		3群 4群		5群 6群			
1	水	あんかけ焼きそば		マロニーあえ バナナ	豚中肉	牛乳飲用	にんにく,こまつな	しょうが,たまねぎ,だけのこと(水煮缶詰),もやし,キャベツ,くだもの	むし中華めん(油付き),上白糖,てんぷん,マロニー	油,白ごま,ごま油	798 kcal 30 g
2	木	シーフードピラフ		じゃがいものハニーサラダ クラッシュオレンジゼリー	むきえび,いか短冊切り,またこ(ゆで)	牛乳飲用,粉寒天	ピーマン,にんにく	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,オレンジジュース,みかん缶	米,じゃがいも,はちみつ,上白糖	バター,油,あげ油,サラダ油	777 kcal 26 g
3	金	卵とじ丼		キャベツとえのきだけのおひたし 豆腐のみそ汁	鶏肉(こま),凍り豆腐(乾),鶏卵,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳飲用,生わかめ	こまつな,ほうれんそう,にんにく	たまねぎ,キャベツ,もやし,えのきだけ	米,米粒麦,上白糖		851 kcal 37 g
6	月	ミルクパン		白身魚のハーブパン粉焼き リョネーズポテト 麦っこスープ	しいら(生),ベーコン,豚中肉,木綿豆腐	牛乳飲用,エタム粉チーズ	ハセリ,にんにく	にんにく,たまねぎ,キャベツ	ミルクパン60g,パン粉,じゃがいも,押麦,てんぷん	オリーブ油,バター	745 kcal 39 g
7	火	【大韓民国の味巡り】 ごはん		ヤンニョムチキン 大根のナムル もずくスープ	鶏肉40g(切身),鶏肉(こま)	牛乳飲用,もずく(塩蔵,塩抜き)	こまつな,にんにく	にんにく,しょうが汁,だいこん,もやし,だけのこと(水煮缶詰),えのきだけ,ねぎ	米,小麦粉,てんぷん,はちみつ,上白糖	あけ油,ごま油,白ごま	906 kcal 32 g
8	水	サーモンクリーム スパゲティ		ガーリックドレッシングサラダ (東京伊豆諸島の糸寒天入り) みしょうかん	ベーコン(短冊),生鮭(切身)	牛乳,脱脂粉乳,生クリーム,チーズ,牛乳飲用,寒天,わかめ	ハセリ,にんにく	たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム,きゅうり,にんにく,くだもの	スパゲティ,小麦粉,三温糖	サラダ油,油,バター,白ごま,オリーブ油	889 kcal 33 g
9	木	梅ごはん		いかのしょうが焼き 変わり漬け 豚汁	いか(切身),豚中肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	花むすび,牛乳飲用	にんにく	梅干し(塩漬),しょうが汁,キャベツ,きゅうり,しょうが洗い,こぼろ,だいこん,ねぎ	米,米粒麦,上白糖,こんにゃく,じゃがいも	ごま油	715 kcal 34 g
10	金	ドライカレーライス (大豆ミート入り)		じゃがいものフレンチサラダ 小玉すいか	豚ひき肉,粒状大豆,カクレんズまめ(乾)	牛乳飲用	にんにく,ホールトマト	にんにく,セロリ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,くだもの	米,米粒麦,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	バター,油,サラダ油	859 kcal 25 g
13	月	じゃこ菜めし		卵の花卵焼き きのこのすまし汁 黒糖ゼリーきなこがけ	油揚げ,鶏ひき肉,おから,鶏卵,木綿豆腐,粉ゼラチン,きな粉	ちりめんじゃこ,牛乳飲用,粉寒天	にんにく,こまつな	干しいたけ,しょうが,だけのこと(水煮),しめじ,えのきだけ	米,上白糖,黒砂糖	ごま油,あけ油,白ごま,油	835 kcal 34 g
14	火	冷やしごまだれうどん		ビーンズポテト オレンジ	鶏肉(こま),油揚げ,白みそ,鶏卵,大豆	海藻ミックス,牛乳飲用	にんにく	もやし,きゅうり,くだもの	上白糖,てんぷん,冷凍うどん,じゃがいも	ねりごま,白ごま,白すりごま,ごま油,サラダ油,あけ油	909 kcal 34 g
15	水	セサミトースト		ホワイトシチュー パンプキンサラダ	ベーコン,豚中肉	牛乳飲用,牛乳調理用,脱脂粉乳,生クリーム	にんにく,ハセリ,かぼちゃ	セロリ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	食パン70g,はちみつ,じゃがいも,小麦粉	バター,ねりごま,白ごま,油,アーモンド,サラダ油	894 kcal 30 g
16	木	ごはん		魚とじゃが芋のチリソース ごま酢あえ 青菜と豆腐のスープ	もうがざめ,豚中肉,木綿豆腐,鶏卵	牛乳飲用,生わかめ	にんにく,ほうれんそう,チンゲンサイ	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,きゅうり,干しいたけ	米,てんぷん,じゃがいも,上白糖	あけ油,ごま油,白ごま,油	893 kcal 32 g
17	金	チリコンカン		アスパラガス入りサラダ サイダーフルーツポンチ	豚ひき肉,キドニービーンズ(乾)	牛乳飲用	にんにく,トマト,ホールトマト,赤ピーマン,さやいんげん,アスパラガス	にんにく,セロリ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,パイン,みかん,黄桃,りんご缶,レモン	米,小麦粉,はちみつ,上白糖	オリーブ油,バター,サラダ油	954 kcal 28 g
20	月	【大韓民国の味巡り】 ビビンバ		五目わかめスープ 冷凍みかん	鶏卵,豚ひき肉,赤みそ,豚中肉,木綿豆腐	牛乳飲用,生わかめ	にんにく,こまつな	もやし,にんにく,しょうが,たまねぎ,はくさい,ねぎ,くだもの	米,米粒麦,上白糖,てんぷん	油,ごま油,白ごま	822 kcal 30 g
21	火	ごはん		あじのかおり揚げ 野菜のうま煮 卵とニラのみそ汁	あじ切身,豚中肉,木綿豆腐,油揚げ,鶏卵,赤みそ,白みそ	牛乳飲用,あおのり	にんにく,さやえんどう,にら	にんにく,しょうが汁,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,だけのこと(水煮),もやし	米,小麦粉,上新粉,てんぷん,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	あけ油,白ごま,油	886 kcal 39 g
22	水	胚芽パン		マカロニのグラタン ひじきサラダ	ベーコン(短冊),いんげんまめ(乾),白いんげん(ペースト),むきえび	牛乳飲用,牛乳調理用,脱脂粉乳,生クリーム,ピザチーズ,芽ひじき	にんにく,ほうれんそう	たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり	胚芽パン50g,ツイストマカロニ,はちみつ	油,米粉,サラダ油	816 kcal 38 g
23	木	中間考査(給食なし)									
24	金	ごはん (コシヒカリ)		鮭の七味焼き 切干大根の炒め煮 飛鳥汁	生鮭(切身),油揚げ,鶏肉,木綿豆腐,豆乳,白みそ	牛乳飲用,牛乳調理用	にんにく,こまつな	にんにく,しょうが,ねぎ,切干だいこん,洗いこぼろ,だいこん	米,上白糖,こんにゃく	ごま油,油	855 kcal 36 g
27	月	ちゃんぽん麺		じゃがいものホイル焼き プラム	豚中肉(せん切り),いか短冊切り,むきえび,ベーコン	牛乳飲用	にんにく,こまつな,ハセリ	にんにく,たまねぎ,キャベツ,もやし,ねぎ,くだもの	冷凍ラーメン,じゃがいも	油,ごま油,サラダ油,バター	764 kcal 34 g
28	火	高野豆腐のそぼろ丼		キャベツのさっぱり漬 わかたま汁	鶏ひき肉,凍り豆腐(乾),豚中肉(せん切り),鶏卵	牛乳飲用,生わかめ	にんにく,さやえんどう,ほうれんそう	しょうが,干しいたけ,キャベツ,たまねぎ	米,米粒麦,上白糖,三温糖,てんぷん	油,サラダ油,ごま油	789 kcal 32 g
29	水	じゃこチーズトースト		チキンビーンズ オニオンドレッシングサラダ	鶏肉(角切り),いんげんまめ(乾)	ちりめんじゃこ,ピザチーズ,牛乳飲用	にんにく	セロリ,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	食パン70g,じゃがいも,上白糖,小麦粉	油,バター,サラダ油	787 kcal 35 g
30	木	ごはん 甘辛揚げ大豆のせ		焼きししゃも ごま和え 鶏ごぼうみそ汁	大豆,鶏肉(こま),木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	あおのり,牛乳飲用,ししゃも	ほうれんそう,にんにく	キャベツ,もやし,洗いこぼろ,だいこん,ねぎ	米,てんぷん,上白糖,こんにゃく	あけ油,白ごま,ゴマペースト	850 kcal 35 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。
※6月1日は3年生の給食はありません。(修学旅行代休)