

# 6月予定献立表

令和8年度

墨田区立吾嬬第二中学校

日	献立名				主な使用食材						1人1日	
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質		
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質		
曜					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	食塩相当量	
1月	1日(月)は運動会の振替休日のため、給食なし											
2火	高野豆腐のそぼろ丼	歯と骨を強く! ひじきのツナ和え	アーモンドフィッシュ	鶏ひき肉、凍り豆腐、たまご、ツナ	牛乳、芽ひじき、かえり	米、押麦、さとう、三温糖	油、アーモンド、白ごま	にんじん、ごまつな	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン果汁	788 kcal	34.3 g	
3水	ミートチーズドック	旬の野菜 チップスサラダ	不思議なめだま焼き	豚ひき肉、豚レバーチップ、レンズまめ	牛乳、ピザチーズ、粉寒天、脱脂粉乳、乳酸菌飲料	無塩パン、さとう	バター、油	にんじん、ごまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、ごぼう、れんこん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、黄桃缶	775 kcal	32.2 g	
4木	麦ごはん	お好み焼き風たまご焼き	わかめと野菜の中華和え	ごま豆乳汁	豚ひき肉、木綿豆腐、たまご、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳	牛乳、あおのり、生わかめ	米、押麦、さとう	油、ごま油、ねりごま	にんじん、ごまつな	キャベツ、もやし、ホールコーン、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ねぎ	785 kcal	34.0 g
5金	五目ご飯	ししゃものごま揚げ	せんべい汁	甘夏みかん	鶏肉、油揚げ	牛乳、ししゃも	米、さとう、糸こんにゃく、小麦粉、しらたき、南部せんべい	油、白ごま、黒ごま	にんじん、さやいんげん、ごまつな	たけのこ、干しいたけ、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ、甘夏みかん	761 kcal	28.6 g
8月	世界の料理：アメリカ ジャンバラヤ	チキンヌードルスープ	スパイシービーンズポテト	鶏肉、ベーコン、チョリソーソーセージ、鶏肉、大豆	牛乳	米、米粒麦、ツイストマカロニ、じゃがいも、でんぷん	バター、油	ホールトマト、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン	766 kcal	26.4 g	
9火	世界の料理：韓国 ビビンバ	豆腐入り春雨スープ	さくらんぼ	たまご、豚ひき肉、凍り豆腐、大豆、赤みそ、豚肉、絹ごし豆腐、なると	牛乳	米、押麦、さとう、はるさめ	油、ごま油	にんじん、ごまつな	ぜんまい、もやし、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、さくらんぼ	773 kcal	31.4 g	
10水	セルフフィッシュバーガー	ジャーマンポテト	レンズ豆のスープ	しいら、ベーコン、鶏肉、レンズまめ、ワインナー	牛乳	無塩パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも	油、オリーブ油	にんじん、トマト、ホールトマト	キャベツ、にんにく、たまねぎ、ホールコーン	742 kcal	38.7 g	
11木	ほくしチャーシューつけ麺	華風和え	豆乳きなこゼリー	豚肉、なると、粉かつお、豆乳、きな粉	牛乳、さざみ、かたくちいわし、粉寒天、脱脂粉乳、粉糖、黒砂糖、無糖練乳	冷凍ラーメン、水あめ、さとう、緑豆はるさめ、粉糖、黒砂糖	油、白ごま、ごま油	にんじん	ねぎ、しょうが、にんにく、干しいたけ、もやし、キャベツ、きゅうり	796 kcal	39.9 g	
12金	郷土料理 北海道 豚みそ丼	日本汁物めぐり 北海道 いもだんご汁	金時豆の甘煮	豚肉、板なしかまぼこ、赤みそ、鶏肉、金時豆	牛乳	米、押麦、三温糖、こんにゃく、じゃがいも、さとう	油、ごま油、白ごま	にんじん、ごまつな	キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、エリンギ、だいこん、ねぎ	758 kcal	29.3 g	
15月	きなこ揚げパン	ビーンズチャウダー	海藻サラダ	きな粉、ベーコン、豚肉、あさり、豆乳、レンズまめ	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、海藻ミックス、糸寒天	ミルクパン、さとう、じゃがいも、米粉	油、ごま油	にんじん、ごまつな	にんにく、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	783 kcal	32.2 g	
16火	行事：入梅 きびごはん	日本汁物めぐり 東京都 鮭のからしマヨネーズ焼き	野菜の梅肉和え	ちゃんこ汁	生鮭、糸削り、鶏肉、豚肉、生揚げ、さつま揚げ	牛乳	米、押麦、もちきび、はちみつ、しらたき	エッグアマロ、油、ごま油	ごまつな、にんじん	キャベツ、もやし、ホールコーン、梅ひしお、洗いごぼう、だいこん、えのきたけ、はくさい、ねぎ	786 kcal	33.8 g
17水	五目うどん	いも天ちくわ天	もやしのしょうゆかけ	豚肉、油揚げ、なると、焼き竹輪	牛乳、あおのり	さとう、冷凍うどん、さつまいも、小麦粉	油、ごま油	にんじん、ごまつな	たまねぎ、だいこん、ねぎ、もやし、きゅうり、しょうが汁	796 kcal	29.6 g	
18木	18日(木)は定期考査のため、給食なし											
19金	ふわふわキーマカレー	じゃこ入り寒天サラダ	パイナップル	豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆、木綿豆腐	牛乳、糸寒天、ちりめんじゃこ	米、小麦粉、さとう	油、バター、ごま油、白ごま	にんじん、ホールトマト、ごまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン、ゴールデンパイ	790 kcal	28.4 g	
22月	世界の料理：韓国 キムチチャーハン	歯と骨を強く! たまごスープ	レバーポテトヤンニョムソース	豚肉、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご、豚肝臓	牛乳、乾燥わかめ	米、米粒麦、でんぷん、さとう、じゃがいも	油、白ごま、ごま油	にんじん、ごまつな	はくさい、にんにく、しょうが汁、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ	765 kcal	32.4 g	
23火	郷土料理 京都 衣笠丼	季節の料理 いかと野菜のピリ辛和え	あじさいゼリー	鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、なると、たまご、いか	牛乳、乾燥わかめ、粉寒天	米、押麦、三温糖、でんぷん、さとう	ごま油	ごねぎ、ごまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン、ぶどうジュース	802 kcal	34.1 g	
24水	ごまつなパン	旬の果物 ポテトと豆のグラタン	ミネストローネ	パレンシアオレンジ	ワインナー、鶏肉、豆乳、白いんげん豆、ベーコン、豚肉	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、ピザチーズ	あしたばパン、米粉、じゃがいも	油、バター	にんじん、トマト、ホールトマト	たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、マッシュルーム、パレンシアオレンジ	775 kcal	33.9 g
25木	世界の料理：コスタリカ コスタリカライス	季節の料理 ガーリックドレッシングサラダ	アロエヨーグルト	豚肉、豚レバーチップ、大豆、いんげん豆	牛乳、生わかめ、ヨーグルト	米、米粒麦、でんぷん、三温糖	油、白ごま、オリーブ油	にんじん、ホールトマト、ピーマン、赤ピーマン、ごまつな	にんにく、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、黄桃缶、パイナップル、アロエ缶	787 kcal	27.8 g	
26金	冷やしごまだれうどん	旬の魚 あさりのカリッとサラダ	小玉すいか	鶏肉、油揚げ、白みそ、たまご、あさり水煮	牛乳、糸寒天	さとう、冷凍うどん、でんぷん	ねりごま、白ごま、白すりごま、ごま油	にんじん、ごまつな	ねぎ、もやし、きゅうり、だいこん、しょうが汁、小玉すいか	785 kcal	30.2 g	
29月	梅じゃこごはん	旬の魚 いわしのかば焼き	磯香和え	じゃがいもとわかめのみそ汁	いわし、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、さざみ、生わかめ	米、でんぷん、さとう、じゃがいも	白ごま油	にんじん、ごまつな	刻みかりかり梅、しょうが、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ	786 kcal	34.3 g
30火	ベスカトーレ	旬の果物 イタリアンサラダ	ブルーベリーケーキ	ベーコン、豚レバーチップ、レンズまめ、ツナ、いか、えび、たまご	牛乳	スバゲティ、さとう、はちみつ、小麦粉、さとう、粉糖	油、オリーブ油、バター	たかのつめ、にんじん、トマト缶	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、レモン果汁、ホールコーン、ブルーベリー、干しぶどう	832 kcal	35.6 g	

\*献立は都合により変更する場合があります。

《お知らせ》

すみだ食育フェス2026『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』 ※詳細は、区HPをご覧ください。

開催期間：令和8年6月17日(水)～6月21日(日) 午前9時～午後4時 ※展示期間 主な会場：すみだ保健子育て総合センター、その他区内会場

墨田区は食育推進計画を策定し、「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、区民、地域団体、企業、大学等と協働で食育活動を推進しています。6月の食育月間に合わせて、より広く周知するためにイベントを開催します。会場では、様々な「食」に関して、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や体験なども予定しています。ご家庭でもこの機会に「食」について話す機会を持ってみませんか？