

令和8年度 6月 学校給食献立表

墨田区立吾嬬立花中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 - たんぱく質 脂質			
2火	あんかけ丼	○	大根と小松菜の和え物 河内ばんかん	豚肉 イカ 生揚げ	牛乳 わかめ	米 米粒麦 でんぷん さとう	油 ごま ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ キャベツ ヤングコーン だいこん もやし 河内晩柑	713 kcal 28.7 g 20.7 g	
3水	ピーマンをおいしく食べる料理 たまごチャーハン	○	ピーマンの中華サラダ ごま豆乳スープ	豚肉 たまご ツナ 鶏肉 豆乳 白みそ 豆腐	牛乳 わかめ	米 米粒麦 さとう 三温糖	油 ごま油 ねりごま	にんにく しょうが 干しいりだけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのき	698 kcal 30.7 g 24.7 g	
4木	セサミハニートースト	○	ポークピーンズ ★あさりのカリッと和え	豚肉 大豆 あさり	牛乳	パン はちみつ じゃがいも 米粉 さとう 小麦粉 三温糖 でんぷん	ごま バター 油 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ	655 kcal 30.6 g 28.0 g	
5金	歯と口の健康週間 かみかみ給食 ★ごこくごはん	○	★鶏ごぼうの甘からめ ★茎わかめとコーンの和え物 ★切干大根入りかきたま汁	鶏肉 茎わかめ 豚肉 たまご	牛乳	米 米粒麦 五穀米 でんぷん 三温糖	ごま油 油 ごま	ごまつな にんにく	ごぼう キャベツ コーン えのき 切干だいこん	760 kcal 31.0 g 21.1 g
8月	世界の料理 シンガポール シンガポールチキンライス	○	★バリバリ海菜サラダ パイナップルフルーツポンチ	鶏肉	牛乳 わかめ 粉寒天	米 米粒麦 さとう ワントンの皮	ごま油 油 ごま	にんにく しょうが にんにく ねぎ パイン缶 みかん缶 パイナップルス キャベツ	766 kcal 25.6 g 22.9 g	
9火	カレーミートホットサンド	○	コーンシチュー さくらんぼ	豚肉 豚レバー ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	パン じゃがいも 米粉	油 バター	ホールトマト にんにく ごまつな	セロリ にんにく 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン さくらんぼ	735 kcal 34.7 g 29.5 g
10水	枝豆ごはん	○	★あじの梅しそフライ ごま和え 生揚げのとわかめのみそ汁	アジ 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 細切りこんぶ わかめ	米 米粒麦 米粉 小麦粉 生パン粉 パン粉 さとう	油 ごま	しそ ごまつな にんにく	えだまめ 梅 キャベツ もやし 玉ねぎ えのきだけ	716 kcal 32.4 g 23.4 g

前期中間考査 給食なし

12金	魚介入りスープパゲッティ	○	バジルドレッシングサラダ おからケーキ	鶏肉 あさり イカ たまご おから	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	スパゲッティ じゃがいも さとう 小麦粉 粉糖	オリーブ油 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ ホールコーン レモン 干しいりとう	837 kcal 35.0 g 26.1 g	
15月	沖縄県の郷土料理 タコライス	○	ポテトとゴーヤのカレー揚げ たまごともすくのスープ	豚肉 おから 金時豆 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 ビチーズ もすく	米 米粒麦 でんぷん じゃがいも	油 油(揚げ油)	ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ にかうり	832 kcal 35.5 g 29.8 g
16火	ガーリックトースト	○	たらとのトマトシチュー ★大豆のカレーサラダ	ベーコン たら 大豆	牛乳 粉チーズ	パン じゃがいも 米粉 さとう	バター 油 ごま	パセリ にんにく トマト ごまつな	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ コーン	653 kcal 28.0 g 30.0 g
17水	ごはん	○	お好み焼き風卵焼き 青菜と糸寒天の和え物 豚汁	豚肉 豆腐 たまご 削り節 白みそ 赤みそ	牛乳 煮干し粉 あおのり 糸寒天	米 米粒麦 さとう こんにやく じゃがいも	油	にんにく ごまつな	キャベツ もやし コーン ごぼう だいこん	751 kcal 36.2 g 24.5 g
18木	メキシカンドリア	○	じゃがいものフレンチサラダ 河内ばんかん	鶏肉 イカ	牛乳 生クリーム ピザチーズ	米 さとう 米粉 じゃがいも はちみつ	油 バター	にんにく パセリ ごまつな	玉ねぎ にんにく エリンギ キャベツ 河内晩柑	781 kcal 27.5 g 26.3 g
19金	食育の日まごわやさしい給食 ★ごまごはん	○	鱈のゆかり焼き 五目豆 ぐたくさんみそ汁	サバ 豚肉 大豆 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 角切昆布	米 米粒麦 こんにやく さとう じゃがいも	ごま 油	ゆかり にんにく ごまつな	しょうが ごぼう 玉ねぎ 干しいりだけ	684 kcal 30.2 g 23.7 g
22月	岩手県の郷土料理 うどんジャジャ麺	○	たまごスープ がんづき	豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ 鶏肉 豆腐 たまご 白みそ 豆乳	牛乳 わかめ	冷凍うどん 三温糖 でんぷん 小麦粉 米粉 黒砂糖 はちみつ	ごま油 油 ごま	にんにく	キャベツ きゅうり しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ 玉ねぎ ねぎ だけのこ	805 kcal 37.1 g 24.2 g
23火	★じゃこと青じそのピラフ	○	レバーとポテトのレモンソース 鶏肉とキャベツのスープ	豚レバー 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム チーズ	米 米粒麦 でんぷん じゃがいも さとう	バター 油 オリーブ油	しそ にんにく パセリ	にんにく しょうが レモン 玉ねぎ コーン キャベツ しめじ	846 kcal 33.9 g 29.2 g
24水	シーフードカレーライス	○	小松菜サラダ あじさい寒天	鶏肉 イカ あさり ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ 粉寒天	米 米粒麦 じゃがいも はちみつ 米粉 さとう	油 バター ごま	にんにく ごまつな	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ レモン ぶどう ジュース	834 kcal 28.1 g 23.4 g
25木	あしたばパン	○	魚のオニオンソースかけ ベーコンきのこサラダ ポテトのポターージュ	さけ ベーコン	牛乳 牛乳 生クリーム	あしたばパン さとう じゃがいも	サラダ油 油 ごま	パセリ ごまつな にんにく	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン しょうが にんにく	717 kcal 35.0 g 32.5 g
26金	五目とりめし	○	ししゃものり揚げ 生揚げとじゃが芋の味噌煮 すいか	鶏肉 油揚げ 豚肉 白みそ 生揚げ	牛乳 ししゃも 焼きのり	米 もち米 さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	ごま 油	にんにく	ごぼう 干椎茸 枝豆 しょうが にんにく すいか	836 kcal 36.6 g 28.1 g
29月	海鮮あんかけ焼きそば	○	青のりポテト おかしな目玉焼き	豚肉 あさり イカ	牛乳 あおのり 粉寒天	むし中華めん さとう でんぷん じゃがいも	油	にんにく ごまつな	しょうが 玉ねぎ だけのこ 干しいりだけ もやし 黄桃缶	747 kcal 31.9 g 21.4 g
30火	京都府の郷土料理 鮭と梅のお茶漬	○	湯葉入り酢の物 水無月	さけ 湯葉	牛乳 きさみのり	米 さとう 三温糖 米粉 小麦粉 でんぷん 甘納豆	ごま 油	ゆかり にんにく ごまつな	ねぎ カリカリ梅 キャベツ	692 kcal 21.4 g 15.9 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

15日(月) 沖縄の料理

タコライスは、「タコス」の具材をごはんの上にのせた沖縄の料理です。また、沖縄県では、ゴーヤやもずくがよく食べられています。



30日(火) 京都の料理

京都名産の「湯葉」を使った料理を作ります。また、京都では古くから、一年の折り返しにあたる6月30日に、残り半年の無病息災を願って和菓子の水無月を食べる習慣があります。



歯と口の健康週間

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯の健康とかむことの大切さを考える機会とし、5日(金)は、歯ごたえのある「カミカミメニュー」を組み合わせ献立です。その他にも献立表の星マーク★が付いたメニューは、「カミカミメニュー」です。

19日(金) まごわやさしいメニュー

毎月19日は「食育の日」です。18日は食育の日に合わせて「まごわやさしい(体の良い食材の頭文字を覚えやすく並べて表したもの)」メニューです。

