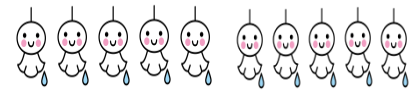




[配布用 献立表]



令和8年度

墨田区立本所中学校

日	主食	おかず	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月	運動会の振替休業日のためお休みです。					
2火	麦入りごはん	魚のはちみつ味噌焼き ごま和え ふわふわたまご汁	牛乳、さわら、赤みそ、たまご	しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ	米、麦、はちみつ、砂糖、白すりごま、ゴマペースト、でんぷん	713 kcal 33.9 g
3水	しょうゆラーメン	ビーンズポテト キャベツのサラダ	牛乳、豚肉、大豆	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、ねぎ、きゅうり、コーン	冷凍ラーメン、油、ごま油、白ごま、油、じゃがいも、はちみつ	716 kcal 31.1 g
4木	親子丼	野菜のポン酢和え ししゃものさざれ焼き	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、たまご、ししゃも	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、こまつな、にんじん、もやし、はくさい、すだち	米、麦、砂糖、糸こんにゃく、白ごま、エッグクアマヨ、パン粉	852 kcal 37.0 g
5金	じゃこチーズトースト	いかえびアサリのホワイトシチュー レモンソースかけ オレンジ	牛乳、ちりめんじゃこ、ピザチーズ、ベーコン、豚肉、いか、えび、あさり、牛乳、スキムミルク、生クリーム	セロリ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、こまつな、もやし、キャベツ、きゅうり、レモン、国産パインアップル	無塩食パン、バター、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	804 kcal 40.7 g
8月	卵入り高菜チャーハン	たけのこ入りわかめスープ 野菜サラダ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、たまご、豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、たかな漬、玉ねぎ、しょうが、たけのこ、こまつな、キャベツ、冷凍みかん	米、麦、ごま油、砂糖、白ごま、油	712 kcal 27.7 g
9火	○○○ 前期中間考査1日目(給食ありません) ○○○					
10水	冷やしきつねうどん	じゃこ入りわかめサラダ ポテトのおかまぶし	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、ちりめんじゃこ、削り節	玉ねぎ、しょうが、にんじん、ねぎ、こまつな、切干し大根、キャベツ、にんにく	砂糖、冷凍うどん、油、じゃがいも	737 kcal 33.9 g
11木	パエリア	レタス入り卵スープ あじさいゼリー	牛乳、鶏肉、えび、いか、あさり、豚肉、豆腐、たまご、寒天	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマン、レタス、ぶどう、アロエ缶	米、麦、油、でんぷん、砂糖	716 kcal 34.0 g
12金	麦入りごはん	あじ梅しそフライ 磯香あえ みそ汁	牛乳、あじ切身、きざみのり、豆腐、油揚げ、わかめ、白みそ	梅肉、しそ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、玉ねぎ	米、麦、油、米粉、小麦粉、パン粉、砂糖	739 kcal 33.2 g
15月	クリームソーススパゲティ	ごま風味サラダ パインアップル	牛乳、鶏肉、牛乳、スキムミルク、生鮭、生クリーム	玉ねぎ、セロリ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり、コーン、パインアップル	スパゲティ、油、バター、小麦粉、白ごま、白すりごま、砂糖、ゴマペースト、ごま油	872 kcal 37.1 g
16火	かてめし	生揚げの煮物 ゆでとうもろこし	牛乳、炊き込み昆布、油揚げ、凍り豆腐、豚肉、生揚げ	切干し大根、にんじん、さやえんどう、玉ねぎ、さやいんげん、とうもろこし	米、もち米、砂糖、つきこんにゃく、油、糸こんにゃく、じゃがいも	712 kcal 28.2 g
17水	セサミパン	レバーポテトのバークューソース 粉チーズと卵のイタリアンスープ 冷凍みかん	牛乳、豚レバー、ベーコン、鶏肉、たまご、粉チーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、コーン、こまつな、冷凍みかん	セサミパン、じゃがいも、でんぷん、油、砂糖、生パン粉	774 kcal 38.4 g
18木	チリコンカン	ツナ入りサラダ すいか	牛乳、豚肉、豚レバーチップ、いんげん豆、大豆、ツナ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、しょうが、トマト缶、赤ピーマン、さやいんげん、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、小玉すいか	米、麦、油、小麦粉、はちみつ	831 kcal 31.5 g
19金	麦入りごはん	かつおの唐揚げ 香味だれ 青菜とえのきたけのおひたし けんちん汁	牛乳、かつお、鶏肉、豆腐	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ごぼう、大根	米、麦、油、でんぷん、小麦粉、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	711 kcal 37.0 g
22月	栗入り森山おこわ	じゃことあさりのカリカリサテ 田舎汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、あさり、豆腐、赤みそ、白みそ	ごぼう、干しいたけ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、大根、ねぎ、こまつな	もち米、米、麦、油、くり(甘露煮)、砂糖、油、でんぷん、油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	780 kcal 28.8 g
23火	クワジュシー	卵入りもずく汁 牛乳と卵入りサターアランダギー	牛乳、豚肉、豚バラ肉、芽ひじき、豆腐、たまご、もずく、牛乳	しょうが、干しいたけ、にんじん、こまつな、ねぎ	米、麦、油、砂糖、こんにゃく、でんぷん、油、小麦粉、黒砂糖	852 kcal 26.6 g
24水	豆乳きなこトースト	ポトフ 大豆入りサラダ 河内晩柑	牛乳、きな粉、豆乳、スキムミルク、ベーコン、豚肉、レンズ豆、ウインナー、大豆	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、河内晩柑	無塩食パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、白ごま	717 kcal 29.6 g
25木	あんかけ風焼きそば	糸寒天サラダ しめじと卵のスープ	牛乳、豚肉、糸寒天、ベーコン、たまご	しょうが、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、たけのこ、もやし、こまつな、きゅうり、トウモロコシ(茎葉、生)、ぶなしめじ、チンゲン菜	むし中華めん、砂糖、でんぷん、油、ごま油	740 kcal 33.9 g
26金	麦入りごはん	鮭とじゃがいもの甘辛揚げ もやしのごまじょうゆかけ 豆腐のすまし汁	牛乳、鮭、豆腐	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、ねぎ、えのきたけ、こまつな	米、麦、でんぷん、じゃがいも、砂糖、油、白ごま、油、ごま油	728 kcal 29.5 g
29月	ミルクパン	魚のオニオンソースかけ カルボナーラポテト ちんげん菜と豆腐のスープ	牛乳、さわら、ベーコン、生クリーム、無糖練乳、粉チーズ、ベーコン、豚肉、豆腐	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しょうが、ぶなしめじ、チンゲン菜	ミルクパン、米粉、砂糖、油、でんぷん、じゃがいも、ごま油	729 kcal 36.5 g
30火	麦入りごはん	チキンチキンごぼう からしあえ むらくも汁	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、わかめ	ごぼう、にんじん、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし	米、麦、でんぷん、小麦粉、油、砂糖	724 kcal 31.8 g

《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HPP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
 主な会場：すみだ保健子育て総合センター(展示)、ひきらね図書館、区内各所

墨田区では「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、食育推進計画を基に、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」を通じた活動について、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会を実施します。ご家庭でもこの機会に、ぜひ「食」について話す機会を持ってくださいね。

8がつく日は「カムカムデー」です。
かむことを意識して食べましょう。

【テスト勉強応援】～記憶力アップ献立～
 定期考査を応援するため記憶力の向上に役立つ食材を使って給食を作ります。

ご飯：脳のエネルギー源になります。
 卵：ビタミンB群が豊富で脳の情報伝達がスムーズになります。
 特に卵黄に含まれる「コリン」と「レシチン」は集中力を高めます。