6月給食予定献立表

令和7年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	主に体のエネルギーになる 5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
2	月	○	ブラウンピラフ	こぎつねサラダ フルーツポンチ(乳酸菌飲料入り)	鶏肉 あさり ウインナー 油揚げ	牛乳 乳酸菌飲料	にんじん 赤ピーマン さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ パイン缶 みかん缶 もも缶	米 米粒麦 砂糖	油 白ごま	797 Kcal 25.6 g
3	火	○	ピザトースト	魚介のホワイトシチュー レモンソースがけ	ベーコン 豚肉 いかえび あさり	牛乳 ピザチーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム セロリ エリンギ もやし キャベツ きゅうり レモン	無塩食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	784 Kcal 38.6 g
4	水	○	【郷土料理】山口県・【かみかみメニュー】・【旬の食材】新ごぼう ごはん	チキンチキンごぼう からしあえ むらくも汁	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しょうが キャベツ もやし	米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 砂糖	油	723 Kcal 31.8 g
5	木	○	【郷土料理】東京 深川ごはん	豚みそちゃんこ(春日野部屋風) 野菜の甘酢かけ	あさり 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 干ししいたけ ごぼう たまねぎ だいこん ぶなしめじ えのきたけ はくさい ねぎ もやし	米 米粒麦 もち米 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	715 Kcal 30.5 g
6	金	○	かきたまうどん	もやしのごまじょうゆがけ ポテトのおかかまぶし	鶏肉 油揚げ たまご 削り節	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 干ししいたけ ねぎ もやし きゅうり にんにく	砂糖 でんぷん 冷凍うどん じゃがいも	油 白すりごま	729 Kcal 31.7 g
9	月	○	パエリア	【季節】あじさい レタス入り卵スープ あじさいゼリー	鶏肉 えび いか あさり 豚肉 豆腐 たまご	牛乳 寒天	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ レタス ぶどうジュース アロエ缶	米 米粒麦 でんぷん 砂糖	油	713 Kcal 34.2 g
10	火	○	○◎○ 前期中間考査1日目(給食ありません)○◎○								
11	水	○	【季節】入梅・【旬の食材】あじ・梅 ごはん	あじ梅しそフライ 磯香あえ みそ汁	あじ 豆腐 油揚げ 白みそ	牛乳 きざみのり わかめ	しそ にんじん こまつな	梅肉 キャベツ もやし たまねぎ	米 米粒麦 米粉 小麦粉 パン粉 砂糖	油	729 Kcal 31.4 g
12	木	○	豆乳きなこトースト	ポトフ 茎わかめサラダ	きな粉 豆乳 ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆 ウインナー	牛乳 スキムミルク 冷凍くきわかめ	にんじん こまつな	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油 白ごま	728 Kcal 31.6 g
13	金	○	あんかけ風 焼きそば	【季節の果物】メロン 糸寒天サラダ メロン	豚肉	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな トウミョウ	しょうが たまねぎ エリンギ たけのこ もやし きゅうり メロン	中華めん 砂糖 でんぷん	油	715 Kcal 30.4 g
16	月	○	回鍋肉丼	もやしのピリ辛和え 冷凍みかん 6組 校外学習	凍り豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ ねぎ もやし 冷凍みかん	米 米粒麦 でんぷん 砂糖	油 白ごま	724 Kcal 27.1 g
17	火	○	ごはん	さわらのはちみつ味噌焼き ごま和え ふわふわたまご汁	さわら 赤みそ たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 米粒麦 はちみつ 砂糖 でんぷん	白ごま ゴマペースト	712 Kcal 33.9 g
18	水	○	【世界の料理】メキシコ チリコンカン	【季節の果物】すいか ツナ入りサラダ すいか	豚肉 豚レバーチップ いんげん豆 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	トマト缶 赤ピーマン さやいんげん にんじん	にんにく セロリ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり 小玉すいか	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油	837 Kcal 32.2 g
19	木	○	【疲労回復&鉄分強化メニュー】 はちみつ レモントースト	レバーポテトのバーベキューソース 大豆入りサラダ	豚レバー 大豆	牛乳	にんじん	レモン しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも でんぷん	バター 油 白ごま	731 Kcal 32.4 g
20	金	○	ごはん	【旬の食材】梅 卵の花卵焼き 野菜の梅おかか和え ニラ入りみそ汁	鶏肉 おから たまご 削り節 豆腐 油揚げ 赤みそ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん こまつな にら	しょうが たけのこ もやし キャベツ 梅肉 たまねぎ	米 米粒麦 砂糖	油	738 Kcal 33.4 g
23	月	○	【郷土料理】岡山県 蒜山(ひるぜん)おこわ	【鉄分強化メニュー】 じゃことあさりのカリカリサラダ 田舎汁	鶏肉 油揚げ あさり 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干ししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ	もち米 米 米粒麦 砂糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも	油 くり	779 Kcal 28.9 g
24	火	○	ごはん	【季節の食材】初がつお かつおの唐揚げ 香味だれ 青菜とえのきだけのおひたし けんちん汁	かつお 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし えのきたけ ごぼう だいこん	米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	711 Kcal 36.9 g
25	水	○	【墨田区B級グルメ】 すみちゃんカレー	【季節の果物】和歌山県産バレンシアオレンジ 海藻サラダ バレンシアオレンジ	鶏肉 油揚げ	牛乳 海藻ミックス	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう だいこん 干ししいたけ キャベツ もやし オレンジ	米 米粒麦 こんにゃく はちみつ 小麦粉 砂糖	油 白ごま ゴマペースト	840 Kcal 26.8 g
26	木	○	ミルクパン	鮭のオニオンソースかけ カルボナーラポテト ABCスープ	鮭 ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム 無糖練乳 粉チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	ミルクパン 米粉 砂糖 でんぷん じゃがいも ABCマカロニ	油	732 Kcal 34.4 g
27	金	○	親子丼	ししゃものさざれ焼き 野菜サラダ	鶏肉 凍り豆腐 たまご	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 干ししいたけ キャベツ	米 米粒麦 砂糖 糸こんにゃく パン粉 生パン粉	油 エッグケアマヨネーズ 白ごま	864 Kcal 36.3 g
30	月	○	みそラーメン	舟きゅうり チーズケーキ	豚肉 赤みそ 白みそ たまご	牛乳 クリームチーズ 無糖練乳 生クリーム スキムミルク	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり レモン	冷凍ラーメン 砂糖 小麦粉	油 白ごま	761 Kcal 31.0 g

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

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。

≪墨田区役所からのお知らせです≫

すみだ食育フェス2025 『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7年6月18日(水)～6月22日(日)午前9時～午後4時
主な会場:墨田区役所1階アトリウム(展示)、ひきふね図書館、区内各所

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もってみませんか?

≪墨田区選挙管理委員会からのお知らせです≫

6月22日(日)は東京都議会議員選挙の投票日です。
みなさん投票にいきましょう。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。