

~6月は食育月間です~



6月給食予定献立表



令和6年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g	
		牛乳	主食	副食	1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖		6群 油脂・種実
3	月	○	かきたまうどん	もやしのごましょうゆがけ 青のりポテト	鶏肉 油揚げ たまご	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	砂糖 てんぷん 冷凍うどん じゃがいも	油 白ごま ごま油	779 Kcal 31.1 g
4	火	○	高野豆腐のそぼろ丼	【かみかみメニュー】 きびなごのカレーからあげ 野菜の甘酢あえ	鶏ひき肉 高野豆腐	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 干しいたけ もやし キャベツ	米 米粒麦 砂糖 てんぷん 小麦粉	油 白すりごま	767 Kcal 34.0 g
5	水	○	ガーリックトースト	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 スkimミルク 生クリーム	パセリ にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ もやし キャベツ きゅうり レモン	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	731 Kcal 33.6 g
6	木	○	世界の料理【アメリカ】 チリコンカン	季節【すいか】 ツナ入りサラダ すいか	豚ひき肉 豚レバー チップ いんげんまめ 大豆 ツナ	牛乳	ホールトマト 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	858 Kcal 32.6 g
7	金	○	ごはん	さわらのはちみつ味噌焼き ごまあえ 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 えのきたけ	米 米粒麦 はちみつ 砂糖 てんぷん	白すりごま ゴマ ペースト	721 Kcal 34.1 g
10	月	○	ごはん	季節【入梅 梅】 あじ梅しそフライ からしあえ かきたま汁	あじ たまご	牛乳	しそ こまつな にんじん	梅肉 キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 米粒麦 米粉 小麦粉 パン粉 砂糖 てんぷん	油	729 Kcal 31.8 g
11	火	○	回鍋肉丼	季節【さくらんぼ】 もやしのピリ辛あえ さくらんぼ	高野豆腐 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 さくらんぼ	米 米粒麦 てんぷん 砂糖	油 ごま油 白すり ごま	729 Kcal 27.3 g
12	水	○	黒砂糖パン	おからのキッシュ チキンクリームスープ フレンチサラダ	鶏ひき肉 おから たまご ベーコン 鶏肉 レンズまめ あさり	牛乳 スkimミルク 生クリーム 無糖練乳 粉チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく セロリ もやし キャベツ きゅうり	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも 米粉 砂糖	油 バター	844 Kcal 40.7 g
13	木	○○○ 前期中間考査1日目 (給食ありません) ○○○									
14	金	○	【墨田区B級グルメ】 すみちゃんカレー	海藻サラダ メロン	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 しょうが だいこん 干しいたけ キャベツ もやし メロン	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 ごま油	851 Kcal 27.2 g
17	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 木綿豆腐 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	米 米粒麦 てんぷん 砂糖	油	726 Kcal 34.9 g
18	火	○	ごはん 海苔の佃煮	麻婆じゃが 人参ドレッシングサラダ	豚ひき肉 豚レバー チップ 赤みそ 高野豆腐	牛乳 もみのり 海藻 ミックス	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも てんぷん	油 ごま油	818 Kcal 30.8 g
19	水	○	ミルクパン	さわらのオニオンソースがけ カルボナーラポテト ABCスープ	さわら ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム 無糖練乳 粉チー ズ	パセリ 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 てんぷん じゃがいも ABCマ カロニ	油	732 Kcal 36.7 g
20	木	○	【郷土料理：東京】【まごわやさしい】【かみかみメニュー】 深川ごはん	豚みそちゃんこ(春日野部屋風) 煎り大豆とさつま芋の揚げ煮	あさり 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 煎り大豆	牛乳 かえりじゃこ	にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ はくさい ねぎ	米 米粒麦 もち米 砂糖 こんにゃく さつ まいも 水あめ	油 白ごま アーモ ンド	841 Kcal 33.5 g
21	金	○	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kim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
24	月	○	世界の料理【タイ】 ガバオライス	えび入りサラダ パインアップル	たまご 鶏ひき肉 大豆 えび	牛乳 わかめ	たかのつめ 赤ピー マン バジル ピー マン にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり パインアッ プル	米 米粒麦 砂糖 てんぷん	油	714 Kcal 30.1 g
25	火	○	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 みそ汁	かつお 糸削り 木綿豆腐 油揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	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 たまねぎ	米 米粒麦 てんぷん 小麦粉 砂糖	油	725 Kcal 37.4 g
26	水	○	豆乳きなこトースト	季節【アスパラガス】 ポトフ アスパラ入りサラダ	きな粉 豆乳 ベー コン 豚肉 大豆 レ ンズ豆 ウインナー いか	牛乳 スkimミルク	にんじん こまつな アスパラガス	セロリ にんにく た まねぎ キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 じゃ がいも	バター 油	729 Kcal 32.6 g
27	木	○	ごはん	卵の花卵焼き 野菜の梅おかかあえ ニラ入りみそ汁	鶏ひき肉 おから たまご 削り節 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ	牛乳	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	740 Kcal 32.7 g
28	金	○	あんかけ焼きそば	糸寒天サラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな トウモロコシ	しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり 冷凍みか ん	中華めん 砂糖 て んぷん	油 ごま油	719 Kcal 29.6 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。