



～6月は食育月間です



6月給食予定献立表



令和5年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主な使用食材			栄養価			
		牛乳	主食	副食	赤の食品 血や肉や骨になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	○	わかめうどん	野菜のかわりソースかけ スパイシーポテト	★牛乳 鶏肉 油揚げ 生わかめ	冷凍うどん でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	玉葱 生姜 人参 えのきだけ 葱 小松菜 キャベツ きゅうり	725	29.2	
2	金	○	ごはん	【かみかみメニュー】 いかのごまだれ焼き マロニー和え かぼちゃのそぼろ煮	★牛乳 ★いか 鶏肉	米 米粒麦 砂糖 ★白ごま マロニー 油 (こんにゃく)	生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 玉葱 かぼちゃ さやいんげん	742	33.2	
5	月	○	ごはん	さばのおろしポン酢かけ 白滝のピリ辛炒め みそ汁	★牛乳 ★さば 豚肉 豆腐 生わかめ みそ	米 米粒麦 砂糖 油 (しらたき)	生姜 大根 レモン汁 にんにく 人参 小葱 玉葱 小松菜	752	35.6	
6	火	○	大豆のかきあげ丼	ごま酢和え 豆腐のすまし汁	★牛乳 大豆 ★小町えび ★たまご 豆腐 生わかめ	米 米粒麦 油 さつまいも 小麦粉 でんぷん 砂糖 ★白ごま	にんにく 人参 ピーマン もやし きゅうり えのきだけ 葱 小松菜	808	25.6	
7	水	○	ごはん 手作りなめたけ	季節の味【梅】 卵の花玉子焼き 野菜の梅おほか和え にら入りみそ汁	★牛乳 鶏肉 ★たまご おから ★削り節 豆腐 油揚げ みそ	米 米粒麦 油 砂糖	えのきだけ 生姜 たけのこ缶 人参 小松菜 キャベツ 梅びしお 玉葱 にら	769	33.1	
8	木	○	【かみかみメニュー】 フィッシュ バーガー	季節の味【アスパラガス】 ミネストローネ アスパラ入りサラダ	★牛乳 ★メルルーサ ベーコン 豚肉 大豆 ★粉チーズ	★無塩パン 油 小麦粉 でんぷん パン粉 油 マカロニ じゃがいも はちみつ	キャベツ セロリ 玉葱 人参 ホールトマト 小松菜 きゅうり アスパラガス	766	38.3	
9	金	○	しょうゆ ラーメン	舟きゅうり ソイクッキー	★牛乳 豚肉 大豆 豆乳 ★生クリーム	冷凍ラーメン ★ごま油 ★白ごま ★バター はちみつ 米粉 小麦粉 アーモンド	にんにく 生姜 玉葱 にんじん キャベツ もやし にら 葱 きゅうり レモン汁 レーズン	734	30.1	
12	月	○	季節【入梅いわし】 いわしの かば焼き丼	野菜の甘酢かけ むらくも汁	★牛乳 ★まいわし 豆腐 ★たまご	米 米粒麦 油 でんぷん 米粉 砂糖 ★白ごま	生姜 もやし 人参 キャベツ 小松菜 ほうれん草	787	32.9	
13	火	○	【かみかみメニュー】 ガーリックトースト	魚介のホワイトシチュー ひよこ豆のサラダ	★牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 あさり水煮 ★いか ★むきえび ★脱脂粉乳 ★生クリーム ひよこ豆	★ソフトフランスパン ★バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ オリーブ油	にんにく パセリ セロリ 玉葱 人参 エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり	747	32.5	
14	水	○○○ 前期中間考査1日目（給食ありません） ○○○								
15	木	○	かきたまうどん	伊豆七島の農産物【明日葉】 もやしのごまじょうゆ あしたば蒸しパン	6 月 は 食 育 月 間 （ 東 京 特 集 ）	冷凍うどん 油 砂糖 でんぷん ★白ごま ★ごま油 小麦粉 さつまいも	生姜 干しいたけ 人参 葱 小松菜 もやし きゅうり あしたば粉末	837	32.7	
16	金	○	【墨田区B級グルメ】 すみちゃんカレー	【メロン食べ比べ】 海藻サラダごま風味 メロン2種類		★牛乳 鶏肉 油揚げ 海藻ミックス	米 米粒麦 油 砂糖 はちみつ 小麦粉 ★白ごま ★ごま油 ★ねりごま (こんにゃく)	にんにく 生姜 玉葱 ごぼう 人参 大根 干しいたけ キャベツ 小松菜 ★メロン	858	27.3
19	月	○	深川ごはん	【郷土料理：東京】【まこわやさしい】【かみかみメニュー】 豚みそちゃんこ(春日野部屋風) 煎り大豆とさつまいもの揚げ煮		★牛乳 あさり水煮 油揚げ きざみのり 豚肉 みそ 豆腐 ★かえりじゃこ 煎り大豆	米 米粒麦 もち米 油 砂糖 ★白ごま さつまいも 水あめ アーモンド (こんにゃく)	生姜 干しいたけ 人参 小松菜 ごぼう 玉葱 大根 しめじ キャベツ えのきだけ 葱	845	33.9
20	火	○	季節【梅】 梅茶漬け	鮭の塩麹焼き 野菜のうま煮 オレンジ		★牛乳 きざみのり ★鮭 豚肉	米 ★白ごま 塩麹 油 じゃがいも 砂糖 (こんにゃく)	小葱 カリカリ梅 ゆかり粉 生姜 玉葱 人参 干しいたけ たけのこ缶 さやいんげん オレンジ	752	32.8
21	水	○	あんかけ 焼きそば	糸寒天サラダ 冷凍みかん	★牛乳 豚肉 糸寒天	蒸し中華麺 砂糖 でんぷん 油 ★ラー油 ★ごま油	生姜 玉葱 人参 たけのこ缶 もやし 小松菜 きゅうり 豆苗 冷凍みかん	720	29.5	
22	木	○	チリコンカン	季節【スイカ】 ごまだれサラダ スイカ	★牛乳 豚肉 豚レバーチップ キドニービーンズ 大豆	米 米粒麦 油 小麦粉 ★白ごま ★ねりごま ★ごま油 砂糖	にんにく セロリ 玉葱 ホールトマト 赤ピーマン さやいんげん キャベツ 小松菜 人参 ★小玉スイカ	830	30.7	
23	金	○	ごはん	世界の料理【韓国】 ヤンニョムチキン 糸こんにゃくの和え物 たけのこ入りわかめスープ	★牛乳 鶏肉 ★たまご 豚肉 豆腐 生わかめ	米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん ★ごま油 はちみつ アーモンド (糸こんにゃく)	にんにく 生姜 人参 キャベツ 小松菜 玉葱 たけのこ缶 葱	916	36.3	
26	月	○	ごはん	【セレクトメニュー】 A：アジ梅しそフライ B：イカフライ からし和え みそ汁	★牛乳 ★アジ ★いか ★たまご 豆腐 油揚げ 生わかめ みそ	米 米粒麦 油 米粉 小麦粉 パン粉 生パン粉 砂糖	梅びしお しそ キャベツ 小松菜 もやし 人参 玉葱	740	32.0	
27	火	○	キムチ チャーハン	【かみかみメニュー】 きびなごのから揚げ 豆乳ゼリーポンチ	★牛乳 豚肉 ★たまご ★きびなご 粉寒天 豆乳	米 米粒麦 油 ★ごま油 でんぷん 米粉 砂糖	葱 生姜 干しいたけ にら たけのこ缶 白菜キムチ 人参 小松菜 パイン缶 ★黄桃缶 ミカン缶	767	29.7	
28	水	○	豚肉どんぶり	郷土料理【北海道】 茎わかめ和え ガーリックポテト	★牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ	米 米粒麦 砂糖 油 でんぷん じゃがいも	にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし にら キャベツ 小松菜	775	30.2	
29	木	○	黒砂糖パン	おからのキッシュ コーンチャウダー フレンチサラダ	★牛乳 鶏肉 おから ★たまご ★脱脂粉乳 ★生クリーム ★無糖練乳 ★粉チーズ ベーコン	★黒砂糖パン 油 ★バター パン粉 じゃがいも 米粉 砂糖	玉葱 エリンギ パセリ にんにく セロリ 人参 ★コーン缶 小松菜 キャベツ きゅうり 黄パプリカ	813	39.5	
30	金	○	ナシゴレン	世界【インドネシア】 じゃこ入りわかめサラダ 揚げバナナ	★牛乳 鶏肉 ★むきえび ★たまご 生わかめ ★ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 砂糖 米粉 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ缶 干しいたけ 赤ピーマン ピーマン キャベツ 切干大根 小松菜 ★バナナ	721	29.1	

※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。