

6月の献立予定表

令和7年度 墨田区立錦系中学校

今月の目標:よく噛んで、味わって食べよう

☆6月は「食育月間」です☆

毎月19日の「食育の日」に、家族のために、自分のために「食」を見直す日に見ませんか？



「食育」は、食の知識・技能の習得だけでなく、食の文化や食の安全・安心、食の楽しみなど、食に関する様々なことを学ぶことです。

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持っていませんか？

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
6月22日(日曜日)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。



日 曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を整える食品(緑)	熱や力になる食品(黄)
2 月	ごはん	○	サバのスパイシー焼き・じゃがいものごまみそ和え根菜汁	840	35.9	牛乳・さば・赤みそ・白みそ・鶏肉・豆腐・油揚げ	しょうが・にんにく・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・油・じゃがいも・さとう・ごま・こんにゃく
3 火	シーフードスパゲティ	○	きのこソテーサラダ・オレンジ	730	33.1	牛乳・豚肉・いか・ほたて・あさり	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・エリンギ・しめじ・まいたけ・キャベツ・オレンジ	スパゲティ・油・小麦粉・さとう
4 水	ふりかけごはん(ひじき)	○	揚げししゃも・変わり漬け・具だくさんみそ汁	724	25.4	牛乳・ひじき・削り節・ししゃも・豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・こまつな・にんじん・しょうが・たまねぎ・だいこん・ねぎ	米・麦・油・さとう・でんぶん・じゃがいも
5 木	カレーミートホットサンド	○	ホワイシチュー・チーズ入りサラダ	835	37.6	牛乳・豚肉・豚レバー・レンズ豆・粉チーズ・ベーコン・スキムミルク・生クリーム・ダイスチーズ	セロリ・にんにく・たまねぎ・ホールトマト・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり	パン・油・じゃがいも・小麦粉・はちみつ
6 金	 ジャンバラヤ・  ★世界の料理～アメリカ～★ ★メキシコ★ ・ビーンズサラダ・フルーツヨーグルトかけ			719	23.5	牛乳・ポークハム・チョリソー・ソーセージ・大豆・ひよこ豆・ヨーグルト・スキムミルク	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・ピーマン・にんじん・きゅうり・ホールコーン・アロエ缶・パイン缶	米・麦・バター・油・でんぶん・さとう
9 月	ごはん	○	いかのかりん揚げ・野菜の甘酢かけ・みそ汁	758	33.7	牛乳・いか・豆腐・油揚げ・わかめ・白みそ	しょうが・もやし・にんじん・キャベツ・こまつな・たまねぎ・えのきたけ	米・油・でんぶん・ごま・さとう
10 火	ごはん(甘辛揚げ大豆)	○	しらす入り卵焼き・キャベツと青菜のあえもの・けんちん汁	795	33.9	牛乳・大豆・あおのり・しらす干し・卵・鶏肉・豆腐	しょうが・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・麦・油・でんぶん・さとう・こんにゃく・じゃがいも
11 水	梅茶漬け	○	鮭の塩焼き・野菜のうま煮	726	32.0	牛乳・きざみのり・鮭・豚肉	葉ねぎ・カリカリ梅・ゆかり粉・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな	米・油・こんにゃく・じゃがいも・さとう
12 木	ガーリックトースト	○	マレングシチュー・パンプキンサラダ	717	25.8	牛乳・ベーコン・鶏肉・おきえび	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり	パン・バター・油・じゃがいも・小麦粉・はちみつ
13 金	ちゃんぽん	○	じゃがいものホイル焼き・フルーツカクテル	720	29.9	牛乳・豚肉・いか・あさり・ベーコン	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ・こまつな・パイン缶・アロエ缶	冷凍ちゃんぽん麺・油・じゃがいも・バター・さとう
16 月	ビビンバみそ味	○	豆腐入り春雨スープ・メロン	794	31.0	牛乳・卵・豚肉・赤みそ・豆腐	ぜんまい・もやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・干しいたけ・メロン	米・麦・油・さとう・でんぶん・はるさめ
17 火	あしたばパン	○	魚のオニオンソースかけ・粉ふきいもイタリアンスープ	711	36.1	牛乳・鮭・ベーコン・豚肉	たまねぎ・にんじん・ホールコーン・こまつな	パン・さとう・油・じゃがいも・マカロニ
18 水	卵とじ丼	○	野菜のポン酢和え・オレンジ	800	34.2	牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵	しょうが・たまねぎ・干しいたけ・こまつな・にんじん・もやし・すだち果汁・オレンジ	米・麦・さとう・でんぶん・ごま
19 木	あんかけ焼きそば	○	のりチョレギサラダ・グレープゼリー	729	26.8	牛乳・豚肉・系寒天・のり・粉寒天	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・もやし・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんにく・グレープジュース	蒸し中華麺・油・さとう・でんぶん
20 金	カレーライス	○	キャベツのサラダ・パイナップル	846	24.7	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・パイナップル	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・さとう
23 月	チャーハン	○	ごま豆乳担々スープ・メロン	756	30.6	牛乳・豚肉・卵・赤みそ・豆腐・系寒天・豆乳	にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ・ねぎ・キャベツ・もやし・にら・メロン	米・麦・油・ごま
24 火	冷やし和風うどん	○	レバーポテト・オレンジ	854	40.7	牛乳・鶏肉・油揚げ・系寒天・卵・豚レバー	もやし・こまつな・トマト・しょうが・オレンジ	冷凍うどん・油・さとう・じゃがいも・でんぶん・米粉・ごま
25 水	麦ごはん	○	がね・切り干し大根の炒め煮・利休汁	794	24.8	牛乳・ちりめんじゃこ・卵・豆腐・油揚げ・白みそ	かぼちゃ・ごぼう・たまねぎ・しょうが・切り干し大根・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな	米・麦・油・さつまいも・小麦粉・さとう・ごま
26 木	アーモンドトースト	○	ポークビーンズ・すいか	757	33.0	牛乳・豚肉・大豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・すいか	パン・バター・さとう・アーモンド・油・じゃがいも・小麦粉
27 金	ごはん	○	チキン南蛮・おひたし・豆腐のかき玉スープ	781	36.2	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・卵	にんにく・ピクルス(きゅうり)・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・えのきたけ	米・油・でんぶん・米粉・さとう
30 月	ピザトースト	○	ビーンズチャウダー・わかめサラダ	777	35.8	牛乳・ベーコン・ピザチーズ・豚肉・あさり・レンズ豆・スキムミルク・生クリーム・わかめ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・にんにく・こまつな・キャベツ・きゅうり	パン・油・じゃがいも・米粉・さとう

※この献立は都合により変更する場合があります。