



令和8年度 6月予定献立表



墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表	主な使用食材				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	その他		
2 火	ジャージャー麺	豚ひき肉、レンズまめ、赤みそ	むし中華めん、油、てんぷん、白すりごま、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、にら、きゅうり、もやし	清酒、トウバンジャン、とんこつ、とりから、しょうゆ、テンメンジャン、塩、黒こしょう	704 30.1	
	じゃがいも中華風サラダ		じゃがいも、ごま油	コーン、きゅうり、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、カッパ、グー		
	甘夏			あまなつ			
3 水	ごまごはん		米、米粒麦、白ごま			803 37.3	
	鯖の塩麹焼き		さば	液体塩こうじ			
	切干大根の炒め煮 根菜汁		油揚げ 鶏肉、生揚げ	油、上白糖 こんにやく	切干しいたけ、にんじん、さいいんげん にんじん、洗いきぼろ、だいこん、ねぎ、ごまつな		だし汁、みりん、しょうゆ だし昆布、厚けずり、塩、しょうゆ
4 木	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉、凍り豆腐	米、米粒麦、油、上白糖	しょうが、にんじん、干しいたけ、さいいんげん	769 35.5	
	千草あえ		鶏卵	白ごま油、上白糖	キャベツ、ごまつな、にんじん、もやし		しょうゆ、酢、だし汁
	なめこのみそ汁		木綿豆腐、油揚げ、生わかめ、赤みそ		なめこ、ねぎ		だし昆布、厚けずり
5 金	カレーミートドッグ		豚ひき肉、豚レバーチップ、レンズまめ、ピザチーズ	無塩パン、油、バター	セリ、にんにく、たまねぎ、ホールトマ	730 35.4	
	ひじきサラダ		芽ひじき	はちみつ、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ		うすくちしょうゆ、酢、塩
	イタリアンスープ		ベーコン、鶏肉、鶏卵	油、生パン粉	たまねぎ、にんじん、コーン、ごまつな		とんこつ、とりから、塩、こしょう
8 月	ピラフーフードソースがけ		鶏肉、牛乳調理用、脱脂粉乳、ペーヒーはたて、いか、あさり、生クリーム	米、米粒麦、油、小麦粉	にんじん、セリ、たまねぎ、マッシュルーム、ごまつな	799 27.8	
	ガーリックドレッシングサラダ		耐熱系寒天	白ごま、オリーブ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、たまねぎ		こしょう、うすくちしょうゆ、からし粉、酢
	グレープゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース		
9 火	ごはん わかめふりかけ		生わかめ、しらす干し	米、米粒麦、ごま油、上白糖、白ごま		750 34.1	
	大豆入り卵焼き		鶏肉、大豆、鶏卵	油、上白糖	たまねぎ、にんじん、さいいんげん		塩、うすくちしょうゆ
	変わりあえ			上白糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが汁		しょうゆ、酢
10 水	豆腐のすまし汁		木綿豆腐	たまふ	にんじん、えのきたけ、ごまつな、ねぎ	だし昆布、花かつお、塩、うすくちしょうゆ	706 31.6
	ポテサラトースト		白いんげんペースト、ベーコン、ピザチーズ	無塩食パン、じゃがいも、エッグケア Mayo、油	たまねぎ、コーン、パセリ	塩、こしょう	
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ	白ごま油、ごま油、上白糖	キャベツ、ごまつな、にんじん	しょうゆ、酢、だし汁	
11 木	レズ豆の野菜スープ		ベーコン、豚中肉、レンズまめ	油	しょうが、しょうが汁、たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、コーン、ごまつな	清酒、とんこつ、ローリエ葉、塩、こしょう、しょうゆ	753 34.4
	梅茶漬		きざみのり	米、米粒麦、白ごま	葉ねぎ、刻みかりかり梅、ゆかり粉	厚けずり、だし昆布、塩	
	鮭の塩焼き		生鮭			清酒、塩	
12 金	塩入りじゃが		豚中肉	油、つきこんにやく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ごまつな	清酒、厚けずり、塩、黒こしょう	776 32.7
	五目焼きそば		豚中肉、いか、ペーヒーはたて、あさり	油、むし中華めん、上白糖、てんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、だいこん、キャベツ、もやし、にら	とんこつ、しょうゆ、塩、清酒、酢	
	海藻サラダ		海藻ミックス	白ごま、上白糖、コマペースト、ごま油	キャベツ、ごまつな、にんじん、コーン	しょうゆ、酢、からし粉	
16 火	白玉きなこ		きな粉	白玉、黒砂糖、上白糖		塩	865 31.0
	ガーリックライス			米、米粒麦、バター	にんにく、にんじん	塩、こしょう	
	ロモ・サルタート		豚肉	油、あげ油、じゃがいも	にんにく、赤たまねぎ、たまねぎ、トマト	クミンパウダー、塩、こしょう、しょうゆ、酢、白ワイン	
17 水	いかサラダ		いか	上白糖、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん	清酒、しょうゆ、酢	746 34.2
	アロエ入りフルーツカクテル			上白糖	パイン缶、みかん缶、黄桃缶、アロエ缶	白ワイン	
	卵とじ丼		鶏肉、凍り豆腐、鶏卵	米、米粒麦、上白糖	しょうが汁、たまねぎ、干しいたけ、ごまつな	だし昆布、厚けずり、みりん、しょうゆ、清酒、一味唐辛子	
18 木	磯香あえ		きざみのり		キャベツ、もやし、にんじん、ごまつな	だし汁、しょうゆ	713 29.8
	さくらんぼ				さくらんぼ		
	コムチェン		豚ひき肉、むさび、鶏卵	米、米粒麦、油	にんにく、しょうが、ねぎ、チンゲン菜	スープ、ニョウガム、清酒、塩、こしょう、トウバンジャン、しょうゆ	
19 金	豆腐入り春雨スープ		鶏肉、木綿豆腐	油、てんぷん、はるさめ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが、ごまつな	清酒、とりから、塩、こしょう、しょうゆ	708 38.9
	オレンジゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース		
	黒砂糖パン			黒砂糖、パン			
22 月	めかじきのハーブ焼き		めかじき	オリーブ油	にんにく	白ワイン、塩、こしょう、バジル粉、ローズマリー	798 33.0
	じゃがいもの香味あえ		あおのり	じゃがいも、白ごま		塩、こしょう	
	夏野菜のミネストローネ		ベーコン、豚肉、レンズまめ	油、シメツマカロニ	セリ、たまねぎ、にんじん、トマト、ホールトマ、スズキニ、黄ピーマン	とんこつ、ローリエ葉、塩、こしょう、バジル粉	
23 火	ごはん		米				724 28.7
	あじフライ		あじ	あげ油、米粉、小麦粉、生パン粉、パン粉		清酒、こしょう、ウスターソース、ケチャップ	
	ごま和え		生揚げ、赤みそ、白みそ	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごまつな	だし汁、しょうゆ	
24 水	生揚げの田舎汁		鶏卵、豚ひき肉、鶏肉、豚レバーチップ、赤みそ	米、米粒麦、油、ごま油、上白糖、白ごま	ぜんまい、にんじん、もやし、ごまつな、にんにく、しょうが	スープ、みりん、しょうゆ、七味唐辛子、清酒、トウバンジャン	749 31.4
	みそビビンバ		豚中肉	ごま油、じゃがいも	だいこん、だいこん、えのきたけ、はくさい、キムチ、ねぎ、にら	清酒、とりから、塩、コチュジャン、しょうゆ	
	キムチスープ		メロン				
25 木	メロン						753 33.0
	豆乳きなこトースト		きな粉、豆乳、脱脂粉乳	無塩食パン、上白糖、バター		塩	
	チキンピーンズ		鶏肉、いんげん豆	油、じゃがいも、上白糖、小麦粉	セリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ごまつな	とりから、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	
26 金	アロエ入りフルーツヨーグルトかけ		ヨーグルト、脱脂粉乳	みかん缶、黄桃缶、パイン缶、アロエ缶			746 31.2
	ポロネーゼパゲッティ		豚ひき肉、豚レバーチップ	スパゲティ、サラダ油、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ	赤ワイン、ウスターソース、ケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ、塩、こしょう、ナツメグ粉	
	チーズ入りサラダ		チーズ	はちみつ、サラダ油	キャベツ、にんじん、きゅうり	塩、からし粉、酢	
29 月	野菜スープ		豚中肉、レンズまめ	油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、コーン、ごまつな	とりから、ローリエ葉、塩、こしょう、しょうゆ	734 35.6
	森山(ひるぜん)おこわ		鶏肉、油揚げ	もち米、米、押麦、油、上白糖	洗いきぼろ、にんじん、干しいたけ、さいいんげん	清酒、うすくちしょうゆ、だし汁、みりん、塩	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも、あおのり	あげ油、小麦粉		だし昆布、厚けずり、塩、しょうゆ	
30 火	だんご		豚中肉、油揚げ		だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ	清酒、だし昆布、厚けずり、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ、一味唐辛子	850 29.6
	かき玉うどん		鶏肉、油揚げ、鶏卵	油、てんぷん、うどん、サラダ油	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、ごまつな	清酒、うすくちしょうゆ、七味唐辛子	
	レバーの旨味噌がらめ		豚レバー、赤みそ、白みそ	あげ油、てんぷん、米粉、上白糖、白ごま		清酒	
30 火	バレンシアオレンジ				国産バレンシアオレンジ		850 29.6
	シーフードカレーライス		たら、いか、ペーヒーはたて、あさり	米、米粒麦、油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	とりから、塩、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、ガラムマサラ、清酒	
	糸寒天サラダ		耐熱系寒天	サラダ油、ごま油、上白糖	もやし、にんじん、きゅうり、ごまつな	うすくちしょうゆ、酢	
	ミルクゼリーピーチソース		粉寒天、牛乳調理用、脱脂粉乳、生クリーム	上白糖	黄桃缶	ラム	

「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」
 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)、ひきふね図書館、区内各所 ※詳細は、区HPをご覧ください。
 墨田区は「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みませんか。