

# 6月の予定献立表



令和7年度 墨田区立墨田中学校

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 脂質 (g)
2	月	卵とじ丼	野菜のポン酢和え 豆乳きなこゼリー		牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・ 粉寒天・豆乳・脱脂粉乳・無糖 練乳・きなこ	しょうが・たまねぎ・干しいたけ・こまつ な・にんじん・もやし・キャベツ・すだち果 汁	米・米粒麦・砂糖・ごま・粉砂 糖・黒砂糖	838	38.3 26.8
3	火	はちみつレモン トースト	トマトシチュー ごま風味サラダ		牛乳・ベーコン・豚肉・粉チー ズ	レモン・セロリ・にんにく・たまねぎ・にん じん・エリンギ・ホールトマト・トマト・パ セリ・キャベツ・こまつな・ホールコーン	食パン・バター・はちみつ・ 油・じゃがいも・小麦粉・こ ま・砂糖・ごまペースト・ごま 油	711	26.1 31.4
4	水	ごはん ひじきふりかけ	ししゃもの磯辺揚げ 変わり漬け・田舎汁		牛乳・ひじき・削り節・ししゃ も・鶏卵・青のり・豆腐・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・米粒麦・油・砂糖・ごま・ 小麦粉・ごま油・じゃがいも	725	26.7 23.6
5	木	五目焼きそば	パンサンスー サイダーフルーツポンチ		牛乳・豚肉・えび	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・にら・もやし・こ まつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・レモ ン果汁	蒸し中華麺・砂糖・でんぷん・ 緑豆春雨・ごま油	733	28.2 18.6
6	金	ごはん	さばのスパイシー焼き・じゃがい ものごまみそ和え・鶏ごぼう汁		牛乳・さば・みそ・鶏肉・豆腐	しょうが・にんにく・ごぼう・にんじん・だ いこん・ねぎ	米・油・じゃがいも・砂糖・ご ま・こんにゃく	823	34.9 29.7
9	月	えびチャーハン	ひたし豆サラダ ごま豆乳坦々スープ		牛乳・鶏卵・豚肉・えび・青大 豆・みそ・豆腐・糸寒天・豆乳	にんにく・しょうが・にんじん・干しいた け・ねぎ・ピーマン・ホールコーン・きゅう り・キャベツ・たまねぎ・しそ・トマト・も やし・にら	米・米粒麦・油・砂糖・ごま 油・ねりごま・ごま	753	36.0 27.1
10	火	カレーミート ホットサンド	コーンシチュー メロン		牛乳・豚肉・豚レバー・レンズ 豆・粉チーズ・ベーコン・脱脂 粉乳・生クリーム	セロリ・にんにく・たまねぎ・ホールマ ト・にんじん・クリームコーン・ホールコー ン・こまつな・メロン	丸パン・油・バター・じゃがい も・小麦粉	823	36.8 34.4
11	水	梅茶漬け	鮭の塩焼き 肉じゃが		牛乳・鮭・きざみのり・豚肉	葉ねぎ・梅干し・ゆかり粉・たまねぎ・にん じん・さやいんげん	米・ごま・油・しらたき・じゃ がいも・砂糖	754	33.4 22.5
12	木	前期中間考査	※給食なし						
13	金	ちゃんぽん	じゃがいものホイル焼き 冷凍黄桃		牛乳・豚肉・いか・えび・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・パセリ・冷凍黄桃	冷凍ちゃんぽん・油・ごま油・ じゃがいも・バター	711	32.0 25.1
16	月	ジャンバラヤ	ビーンズサラダ フルーツヨーグルトがけ		牛乳・ポークハム・チョリ ソー・大豆・ひよこ豆・ヨー グルト・脱脂粉乳	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールマ ト・赤ピーマン・ピーマン・にんじん・きゅ うり・ホールコーン・みかん缶・黄桃缶・パ イン缶	米・米粒麦・油・でんぷん・砂 糖	725	24.0 17.7
17	火	五目鶏めし	小魚のピリッとジャン 豚汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・きびな ご・豚肉・豆腐・みそ	ごぼう・干しいたけ・にんじん・枝豆・ しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・だい こん	米・もち米・砂糖・油・米粉・ でんぷん・こんにゃく・じゃが いも	753	33.8 22.9
18	水	シーフードの スープパゲティ	ガーリックドレッシングサラダ キャロットオレンジゼリー		牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・え び・いか・あさり・生クリー ム・粉チーズ・糸寒天・粉寒天	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな・ キャベツ・きゅうり・にんにく・オレンジ ジュース・みかん缶	スバゲティ・油・バター・小麦 粉・ごま・砂糖	762	35.0 25.2
19	木	あしたばパン	魚のオニオンソースがけ 粉ふきいも・イタリアンスープ		牛乳・鮭・ベーコン・鶏肉・鶏 卵・粉チーズ	たまねぎ・パセリ・にんじん・ホールコー ン・こまつな	あしたばパン・砂糖・油・じゃ がいも・生パン粉	714	38.1 30.2
20	金	ごまごはん	大豆入り卵焼き・青菜とえのきた けのおひたし・沢煮椀		牛乳・鶏肉・大豆・鶏卵・豚 肉・油揚げ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつ な・キャベツ・えのきたけ・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・ごま・油・砂糖	749	32.4 26.0
23	月	冷やし和風うどん	レバーポテト オレンジ		牛乳・鶏肉・油揚げ・糸寒天・ 鶏卵・豚レバー	キャベツ・こまつな・トマト・しょうが・オ レンジ	冷凍うどん・砂糖・油・じゃが いも・でんぷん・米粉・ごま	852	40.8 29.9
24	火	ごはん	ホッケフライ 野菜の甘酢がけ・みそ汁		牛乳・ホッケ・鶏卵・豆腐・油 揚げ・わかめ・みそ	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・小麦粉・生パン粉・パ ン粉・ごま・砂糖・ごま油	800	34.5 24.8
25	水	ビビンバ	春雨スープ パイナップル		牛乳・鶏卵・豚肉・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・ほうれんそう・パイナップル	米・米粒麦・油・ごま油・砂 糖・ごま・でんぷん・緑豆はる さめ	772	30.7 26.3
26	木	アーモンド トースト	ポークビーンズ チーズ入りサラダ		牛乳・豚肉・大豆・チーズ	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ キャベツ・きゅうり	食パン・バター・はちみつ・ アーモンド・油・じゃがいも・ 小麦粉・砂糖	802	33.8 38.6
27	金	ごはん	☆セレクト給食☆ A、チキン南蛮 B、ヤンニョムチキン キャベツのサラダ・利休汁		牛乳・鶏肉・豆乳・油揚げ・み そ	にんにく・キャベツ・にんじん・きゅうり・ ホールコーン・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ こまつな A、ピクルス・B、しょうが	米・油・でんぷん・米粉・砂 糖・ねりごま B、はちみつ・ごま	A,828 B,848	A,30.2 B,30.4 33.3
30	月	ツナ入り カレーピラフ	コーン入り和風サラダ おからケーキ		牛乳・ツナ・脱脂粉乳・鶏卵・ おから・生クリーム	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマン・ キャベツ・こまつな・ホールコーン・干し ぶどう	米・油・砂糖・小麦粉・パ ター・粉砂糖	827	26.8 26.8

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

# 献立ピックアップ



## ●●行事●●

### 4日～10日 歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食  
べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食  
べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口  
の健康を保つようにしましょう。4日の給食は、よくかんで食べる  
ことを意識した献立にしました。よくかんで食べ、丈夫で健康な歯  
をつくりましょう。



### 11日(水) 入梅

6月11日は入梅です。入梅は、暦の上での梅雨入りを表します。  
また入梅という名前の通り、梅の実が熟す季節でもあります。日本  
では古来より、梅の花を愛で、実を保存食や薬に利用してきました。  
梅干しもこの時期に作り始めます。11日の給食では、  
梅干しとだし汁で梅茶漬けを作ります。



## ●●旬の食材●●

**梅** ほかの果物と違い、酸っぱさが特徴の梅は、  
6月が旬です。疲労回復や殺菌の効果があり、  
「梅は三毒を断つ」ということわざにもある  
ように、食べ物、血液、水の毒に対して効果  
があると言われています。

**メロン** やわらかい果肉と甘い香りが魅力的なメロ  
ンは、5月～8月が旬の季節です。茨城県や  
北海道が主な産地で、赤肉や青肉、白肉など、  
品種によって果肉の色が違います。

## ☆セレクト給食☆

セレクト給食は、2種類の献立のうち、どちらか1つの料理を選  
ぶことができます。事前に給食委員会でアンケートを取り、当日そ  
の料理を食べることになります。今回のセレクト給食は、宮崎県の  
郷土料理「チキン南蛮」と、韓国料理の「ヤンニョムチキン」です。  
どちらが良いか、よく考えて選んでください。



## ★世界の料理★

今月の世界の料理はアメリカがテーマです。ル  
イジアナ州の郷土料理、スパイスとトマトの味わ  
いが特徴的なジャンバラヤを作ります。