

# 6月の予定献立表



令和8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	火	カレーミート ホットサンド	じゃがいものフレンチサラダ フルーツポンチ		牛乳・豚肉・豚レバー・レンズ豆・粉チーズ	セロリ・にんにく・たまねぎ・ホールトマト・にんじん・キャベツ・きゅうり・レモン・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	丸パン・油・バター・じゃがいも・はちみつ・砂糖	717	27.4 24.7
3	水	ごはん	さばのみそ煮・塩肉じゃが かきたま汁		牛乳・さば・みそ・豚肉・豆腐・鶏卵	しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・こまつな	米・砂糖・油・こんにやく・じゃがいも・でんぷん	827	38.5 28.4
4	木	わかめ大豆ごはん	小魚の南蛮漬け・アーモンド和え 根菜のごま汁		牛乳・大豆・わかめ・めひかり・油揚げ・みそ	ねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな・ごぼう・だいこん	米・油・ごま・でんぷん・米粉・砂糖・アーモンド・ごま油・こんにやく・じゃがいも・ねりごま	744	29.0 24.4
5	金	ブルコギ丼	のりチョレギサラダ メロン		牛乳・豚肉・糸寒天・のり	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・りんご・にら・キャベツ・きゅうり・メロン	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油	746	26.2 22.7
8	月	シーフード スパゲティ	ビーンズサラダ オレンジ		牛乳・豚肉・えび・いか・あさり・大豆・ひよこ豆	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・ピーマン・きゅうり・ホールコーン・オレンジ	スパゲティ・油・小麦粉・でんぷん・砂糖	763	36.2 23.1
9	火	ごはん じゃこふりかけ	卵の花卵焼き・ひじきの炒め煮 鶏ごぼう汁		牛乳・ちりめんじゃこ・かつお節・のり・鶏肉・おから・鶏卵・干ひじき・油揚げ・豆腐	しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・ごま・油・砂糖・しらたき	774	35.9 27.0
10	水	豆乳きなこ トースト	白いんげん豆のクリームシチュー ツナ入りサラダ		牛乳・きなこ・豆乳・脱脂粉乳・鶏肉・白いんげん豆・生クリーム・ツナ	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉	794	32.7 34.8
11	木	<b>前期中間考査</b> <b>※給食なし</b>							
12	金	<b>☆入梅☆</b> 梅茶漬け	鮭の塩焼き 野菜のうま煮		牛乳・のり・鮭・豚肉	葉ねぎ・刻み梅・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・ごま・油・こんにやく・じゃがいも・砂糖	712	31.9 21.3
15	月	ドライカレー ライス	海藻サラダ あじさいゼリー		牛乳・豚肉・豚レバー・レンズ豆・海藻・粉寒天・乳酸菌飲料	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ぶどうジュース	米・米粒麦・油・小麦粉・はちみつ・砂糖	783	25.9 23.6
16	火	卵とじ丼	しらす和え さくらんぼ		牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・しらす	しょうが・たまねぎ・こまつな・しそ・キャベツ・にんじん・きゅうり・さくらんぼ	米・米粒麦・砂糖	777	34.7 23.4
17	水	ちゃんぽん	じゃがいものホイル焼き 黄桃缶		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・ねぎ・こまつな・パセリ・黄桃缶	冷凍ちゃんぽん・油・ごま油・じゃがいも・バター	711	31.8 23.1
18	木	ごはん	アジフライ・野菜の甘酢がけ みそ汁		牛乳・アジ・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	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・パン粉・ごま・砂糖・ごま油	775	33.4 23.9
19	金	ポテサラ トースト	イタリアンスープ アスパラ入りサラダ		牛乳・白いんげん豆・ベーコン・チーズ・鶏肉・鶏卵・粉チーズ	たまねぎ・にんじん・ホールコーン・こまつな・キャベツ・きゅうり・アスパラガス	食パン・じゃがいも・マヨネーズ・油・生パン粉・はちみつ	711	31.5 34.6
22	月	ごはん	チキン南蛮・キャベツのサラダ 田舎汁		牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐・みそ	にんにく・ピクルス・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	米・油・でんぷん・米粉・砂糖・じゃがいも・ごま油	840	31.9 30.4
23	火	冷やしごまだれ うどん	きゅうりのピリ辛ドレッシング おからケーキ		牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ・海藻・鶏卵・脱脂粉乳・おから・生クリーム	もやし・にんじん・こまつな・きゅうり・干しぶどう	冷凍うどん・砂糖・ごま・ねりごま・でんぷん・ごま油・油・小麦粉・バター・粉砂糖	884	34.8 35.5
24	水	高野豆腐の そぼろ丼	ごま酢和え 冷凍みかん		牛乳・鶏肉・高野豆腐・わかめ	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・こまつな・冷凍みかん	米・米粒麦・油・砂糖・ごま	721	28.6 19.9
25	木	ジャンバラヤ	クラムチャウダー パイナップル		牛乳・ソーセージ・ベーコン・脱脂粉乳・ホタテ・あさり・生クリーム	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・赤ピーマン・ピーマン・にんじん・エリンギ・こまつな・パイナップル	米・米粒麦・油・じゃがいも・米粉・バター	740	30.9 19.9
26	金	ミルクパン	魚のハーブ焼き リヨネースポテト ミネストローネ		牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・レンズ豆	にんにく・たまねぎ・ホールコーン・パセリ・セロリ・にんじん・ホールトマト・キャベツ	ミルクパン・油・じゃがいも・ABCマカロニ	712	38.8 28.8
29	月	チャーチャー麺	みそドレッシングサラダ ミルクゼリーピーチソース		牛乳・豚肉・大豆・みそ・粉寒天・脱脂粉乳・生クリーム	しょうが・にんにく・にんじん・干しいたけ・ねぎ・にら・きゅうり・もやし・キャベツ・黄桃缶	蒸し中華麺・油・でんぷん・ごま・ごま油・じゃがいも・はちみつ・砂糖	803	32.5 29.4
30	火	いわしの ひつまぶし	和風寒天和え すまし汁		牛乳・いわし・のり・糸寒天・豆腐	しょうが・キャベツ・にんじん・こまつな・ホールコーン・だいこん・こねぎ	米・米粒麦・油・でんぷん・米粉・砂糖・ごま	766	27.7 21.8

◎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日と9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(木) 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。12日の給食では、梅干しとだし汁で梅茶漬けを作ります。



## 🍌 日本各地の郷土料理

### ちゃんぽん (長崎県)



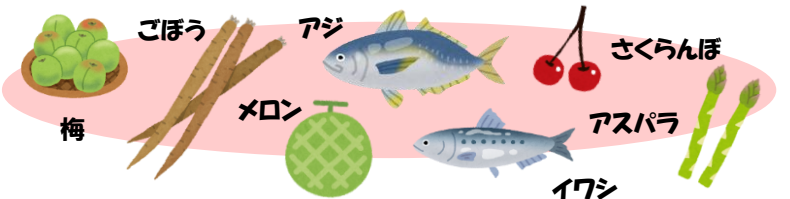
ちゃんぽんは長崎県の郷土料理で、豚骨や鶏がらでとったスープに、豚肉・魚介類・野菜を加えて作る麺料理です。麺をスープで煮込むので中華鍋ひとつで作れて、具材も多く栄養満点な料理です。「ちゃんぽん」という言葉は、「いろいろなものを混ぜること、または混ぜたもの」を表し、そこからこの名前が付けました。

### チキン南蛮 (宮崎県)



「チキン南蛮」は、宮崎県の郷土料理です。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉でした。彼らのもたらした食文化の中に、唐辛子入りの甘酢に食材を漬けた「南蛮漬け」があり、この「南蛮漬け」のたれと鶏肉を使って料理されたため、「チキン南蛮」と呼ばれるようになりました。

## ●●旬の食材●●



## ★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と、ニューイングランド地方発祥のクラムチャウダーを作ります。

