令和７年６月　予定献立表

墨田区立竪川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー 塩類 カルシウム 食塩相当量
2 月	回鍋肉丼		豚肉,赤みそ		人参	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ	米,もち麦,上白糖,でんぷん	油,ごま油	755 kcal
	春雨サラダ	○			人参	もやし,きゅうり,ねぎ	春雨,上白糖	ごま油,ねりごま	22.2 g
	パイナップル					パイナップル			328 mg
									2.2 g
3 火	かきあげうどん		黒鯛,鶏卵	桜エビ	人参,みつば	玉ねぎ,コーン,まいたけ,ねぎ	小麦粉,うどん	油	776 kcal
	野菜の梅肉和え	○	ささみ		人参	キャベツ,きゅうり,練り梅			21.5 g
	白玉みつまめ		赤えんどう豆	寒天		もも缶,りんご缶,パイン缶	白玉団子		371 mg
									3.2 g
4 水	ガーリックトースト				パセリ	にんにく	食パン	オリーブ油,バター	652 kcal
	クラムチャウダー	○	ほたて貝柱,あさり	牛乳,脱脂粉乳,生クリーム	人参,パセリ	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,コーン	じゃが芋,米粉	油	27.7 g
	サラダチキンサラダ		鶏肉		人参	キャベツ,きゅうり,レモン	上白糖,はちみつ	オリーブ油	451 mg
									2.6 g
5 木	ごはん						米		789 kcal
	アジフライ	○	あじ,鶏卵				小麦粉,パン粉	あげ油	26.8 g
	野菜ソテー				人参,ピーマン	コーン	じゃが芋	サラダ油	354 mg
	みそ汁		油揚げ,豆腐,みそ	わかめ		ねぎ			2.8 g
6 金	鶏あんかけ丼		鶏肉		わけぎ	玉ねぎ,ねぎ	米,もち麦,上白糖,でんぷん	サラダ油	777 kcal
	豚汁	○	豚肉,焼き豆腐,みそ		人参	ごぼう,大根,しめじ,ねぎ	こんにゃく,じゃが芋		20.1 g
	メロン					メロン			339 mg
									2.5 g
9 月	セレクトメニュー ハヤシライスかカレーライス		牛肉	無糖練乳	トマト	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,(ﾏｯｼｭﾙｰﾑ)	米,もち麦,小麦粉	バター	822 kcal
	ポテトサラダ	○			人参	コーン,きゅうり	じゃが芋,上白糖	サラダ油,エッグケアマヨ	27.0 g
	フルーツポンチ			寒天		もも缶,りんご缶,パイン缶	上白糖		284 mg
									2.1 g
10 火	わかめご飯			炊き込みわかめ			米,もち麦	サラダ油,白ごま	825 kcal
	厚焼き玉子	○	鶏ひき肉,豆腐,鶏卵		人参	玉ねぎ,枝豆	上白糖	油	27.9 g
	五目豆		大豆	昆布	人参,さやいんげん	干椎茸,ごぼう	こんにゃく,上白糖		466 mg
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		ねぎ			3.4 g
11 水	いわしのひつまぶし風		いわし	きざみのり		しょうが,しょうが	米,もち麦,でんぷん,米粉,三温糖	あげ油,白ごま	721 kcal
	野菜の梅おかか和え	○	かつお節	糸寒天	人参,小松菜	キャベツ,練り梅			18.6 g
	すまし汁				人参,小松菜	大根	こんにゃく		404 mg
									3.1 g
13 金	ほぐしチャーシューつけ麺		豚肉,粉かつお	のり	わけぎ	ねぎ,しょうが,にんにく,めんま,もやし	卵中華麺,水あめ,上白糖	サラダ油	852 kcal
	あさりのカリッとサラダ	○	あさり		人参	大根,きゅうり,しょうが,ねぎ,にんにく	でんぷん,上白糖	あげ油,ごま油	26.0 g
	オレンジゼリー			粉寒天		オレンジジュース	上白糖		334 mg
									4.2 g
16 月	ペスカトーレ		アンチョビ,あさり,いか,えび		たかのつめ,トマト,パセリ	にんにく,玉ねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	スパゲティ	オリーブ油	737 kcal
	カリカリベーコンサラダ	○	ベーコン		人参,小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油,エッグケアマヨ	25.1 g
	小玉スイカ					小玉すいか			346 mg
									2.6 g
17 火	ごはん　椎茸昆布			昆布		干椎茸	米,もち麦,上白糖		740 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	○	鶏卵	ししゃも,あおのり			小麦粉	あげ油	23.7 g
	野菜のごまみそ和え		みそ		人参,さやいんげん	キャベツ	じゃが芋,上白糖	ねりごま,白ごま	479 mg
	沢煮椀		鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにゃく,でんぷん		2.7 g
18 水	アーモンドトースト			牛乳			食パン,上白糖	バター,アーモンド	829 kcal
	チリコンカン	○	豚ひき肉,大豆		人参,トマト	にんにく,セロリ,玉ねぎ	小麦粉	オリーブ油,バター	40.8 g
	チーズサラダ			ダイスチーズ	人参	キャベツ,きゅうり,ピクルス,レモン	上白糖	オリーブ油	438 mg
									3.3 g
19 木	ごはん						米		748 kcal
	さばの塩麹焼き	○	さば						26.5 g
	切り干大根の含め煮		油揚げ		人参,さやいんげん	切干し大根,干椎茸	上白糖		398 mg
	みそ汁		油揚げ,みそ		小松菜	キャベツ			2.8 g
20 金	ソースカツ丼		豚肉			キャベツ	米,もち麦,小麦粉,パン粉,上白糖	あげ油	926 kcal
	さつま汁	○	鶏肉,生揚げ,みそ		人参,小松菜	ごぼう,大根,ねぎ	こんにゃく,さつまいも		34.9 g
	冷凍みかん					冷凍みかん			409 mg
									2.5 g
24 火	ごはん　運動会予備日						米		726 kcal
	肉じゃが	○	豚肉		人参,さやいんげん	玉ねぎ	しらたき,じゃが芋,上白糖	油	16.7 g
	ゆかり和え				小松菜,人参	キャベツ,ゆかり			316 mg
									1.5 g
25 水	ポークカレー		豚肉	ヨーグルト	人参,トマト	にんにく,しょうが,りんご,玉ねぎ	米,もち麦,じゃが芋,はちみつ,小麦粉	バター	842 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ缶		人参	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,大根	上白糖	なたね油	25.9 g
	メロン					メロン			312 mg
									2.4 g
26 木	炊き込みご飯		大豆,鶏肉,油揚げ		人参,さやいんげん	ごぼう,干椎茸,しめじ	米,もち麦,つきこんにゃく,上白糖	サラダ油	735 kcal
	小魚のからあげ	○		きびなご		しょうが,にんにく	塩麹,でんぷん,米粉	あげ油	22.3 g
	カリカリ油揚げ入りおひたし		油揚げ		人参,小松菜	もやし,すだち	上白糖		570 mg
	みそ汁		豆腐,みそ	わかめ		ねぎ			3.7 g
27 金	他人丼		豚バラ,鶏卵		みつば	玉ねぎ	米,もち麦,上白糖	サラダ油	825 kcal
	千草あえ	○	油揚げ		人参,小松菜	キャベツ,もやし	つきこんにゃく,上白糖	ごま油	27.8 g
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		大根			417 mg
									3.2 g
30 月	マーガリンパン						マーガリンパン		829 kcal
	鮭のタルタル焼き	○	鮭	ヨーグルト	赤ピーマン	玉ねぎ,ピクルス		マヨネーズ	39.4 g
	ジャーマンポテト		ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	バター	420 mg
	コーンポタージュ			牛乳,脱脂粉乳	パセリ	セロリ,玉ねぎ,コーン		油,バター	3.7 g

次の日は

運動会予備日
※予備日開催になった場合、給食は無しでお昼に現地解散となります。

すみだ家族フェス２０２５　５月１８日～２２日　区役所１階アトリウム等

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。