



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名						1食分 - kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品		
3	火	 運動会予備日 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 ジョア	豚ひき肉、 豚レバー「チップ」、 レンズまめ	粉チーズ、 牛乳飲用、 ジョア マスカット	ホールトマト、 にんじん	セロリ、にんにく、 たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり	無塩パン、 じゃがいも、 はちみつ	油、バター	711 kcal 30 g 2.2 g
4	水	麦ごはん		あじ梅しそフライ おひたし 根菜のごま汁	あじ切身、 糸削り、油揚げ、 白みそ	牛乳飲用	しそ、にんじん、 こまつな	梅びしお、 キャベツ、もやし、 洗いごぼう、 だいこん	米、押麦、米粉、 小麦粉、パン粉、 こんにゃく、 じゃがいも	油、ごま油、 ねりごま、ごま	723 kcal 31 g 2.4 g
5	木	骨太チャーハン		豆腐入り春雨スープ 豆乳ごまプリン	豚肉、たまご、 木綿豆腐、 調整豆乳、 ゼラチン	芽ひじき、 ちりめんじゃこ、 小町えび、 牛乳飲用、粉寒天	にんじん、 こまつな	しょうが、 にんにく、ねぎ、 たまねぎ、 干しいたけ	米、米粒麦、 でんぶん、 はるさめ、 上白糖、黒砂糖	油、ごま油、ごま、 ねりごま	754 kcal 32 g 3.2 g
6	金	わかめ大豆ごはん		だし入り卵焼き 変わり漬け 豆乳汁	大豆、鶏ひき肉、 たまご、豆乳、 木綿豆腐、 油揚げ、白みそ	炊き込みわかめ、 牛乳飲用	にんじん、 葉ねぎ、 こまつな	たまねぎ、 干しいたけ、 キャベツ、しょうが、 だいこん、しめじ	米、米粒麦、 上白糖、 じゃがいも	油、白ごま、 ごま油	759 kcal 34 g 3.3 g
9	月	五目とりめし		小魚のから揚げ むらくも汁	鶏ひき肉、 油揚げ、 木綿豆腐、 たまご	牛乳飲用、 きびなご	にんじん、 こまつな	ごぼう、 干しいたけ、 えだまめ、 えのきたけ	米、もち米、 上白糖、 でんぶん、 米粉	油	718 kcal 33 g 3 g
10	火	じゃこチーズトースト		チキンビーンズ ごま風味サラダ	鶏肉、 いんげんまめ	ちりめんじゃこ、 ピザチーズ、 きざみのり、 牛乳飲用、 粉チーズ	にんじん	セロリ、たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン	無塩食パン、 じゃがいも、 上白糖、 小麦粉	バター、油、 白すりごま、 ゴマペースト、 ごま油	780 kcal 37 g 3.1 g
11	水	梅茶漬け		入梅 魚の塩麹焼き 変わり肉じゃが	生鮭、豚肉、 凍り豆腐	きざみのり、 牛乳飲用	葉ねぎ、 にんじん、 こまつな	刻みかりかり梅、 ゆかり粉、 たまねぎ	米、塩麹、 つきこんにゃく、 じゃがいも、 上白糖	白ごま、油	719 kcal 33 g 2.9 g
12	木	スパゲティミート ビーンズソース		旬の食材 メロン あさりのカリッとサラダ メロン	豚ひき肉、 豚レバー「チップ」、 大豆、 あさり水煮	粉チーズ、 牛乳飲用、 糸寒天	にんじん、 ホールトマト、 こまつな	にんにく、セロリ、 たまねぎ、だいこん、 しょうが、ねぎ、 メロン	スパゲティ、 上白糖、小麦粉、 でんぶん、米粉	オリーブ油、油、 ごま油	780 kcal 32 g 2.9 g
13	金	韓国風もやしご飯		中華風卵スープ バレンシアオレンジ	鶏ひき肉、 赤みそ、鶏肉、 木綿豆腐、たまご	牛乳飲用	にんじん、 こまつな	だいずもやし、 もやし、 にんにく、しょうが、 たまねぎ、 バレンシアオレンジ	米、米粒麦、 上白糖、 でんぶん	油、ごま油、 白ごま	739 kcal 31 g 3.1 g
16	月	白いんげん豆のトースト		トマトシチュー いかサラダ	ポークハム、 白いんげん、 ベーコン、 豚角切肉、いか	牛乳飲用、 粉チーズ、 生わかめ	にんじん、 ホールトマト	たまねぎ、セロリ、 にんにく、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり	無塩食パン、 じゃがいも、 小麦粉、 上白糖	油、 エッグゲアマヨ、 バター	770 kcal 33 g 3 g
17	火	季節の献立 あんかけ風焼きそば		あじさいゼリー 青のりフライドポテト あじさいゼリー	豚肉、えび、 あさり	牛乳飲用、 あおのり、 粉寒天、 乳酸菌飲料	にんじん、 こまつな	しょうが、 たまねぎ、 もやし、 ぶどうジュース	むし中華めん、 上白糖、 でんぶん、 じゃがいも	油	715 kcal 31 g 3.1 g
18	水	食育の日(19日) 麦ごはん		まごわやさしい献立 鮭のごまだれ焼き ひじきの炒め煮 根菜のみそ汁	生鮭、鶏肉、 油揚げ、白みそ、 赤みそ	牛乳飲用、 干ひじき	にんじん、 こまつな	ごぼう、 だいこん、 しめじ	米、押麦、 上白糖、 しらたき、 じゃがいも	白ごま、油、ごま	766 kcal 35 g 2.9 g
19	木	中間考査 給食なし									
20	金	アメリカの味巡り ジャンバラヤ		アメリカの味巡り レンズ豆の野菜スープ 豆乳ココアケーキ	鶏肉、えび、 「ソリソセージ」、 ベーコン、豚肉、 レンズまめ、 きな粉、豆乳	牛乳飲用	ホールトマト、 赤ピーマン、 ピーマン、 にんじん、こまつな	にんにく、セロリ、 たまねぎ、しょうが、 エリンギ、キャベツ、 ホールコーン	米、米粒麦、米粉、 上白糖	油、オリーブ油	772 kcal 30 g 2.8 g
23	月	沖縄慰霊の日 タコライス		沖縄慰霊の日 もずくのかきたま汁 すいか	豚ひき肉、 レンズまめ、 木綿豆腐、 たまご	ピザチーズ、 牛乳飲用、 もずく	ホールトマト、 たまねぎ、 キャベツ、 すいか	にんにく、セロリ、 たまねぎ、 キャベツ、 すいか	米、米粒麦、 でんぶん	油	764 kcal 31 g 2.7 g
24	火	ごま風味のつけうどん		じゃがバターしょうゆ 冷凍みかん	豚肉、 赤みそ、 白みそ	牛乳飲用	にんじん、 こまつな	しょうが、たまねぎ、 干しいたけ、 はくさい、ねぎ、 冷凍みかん	上白糖、 冷凍うどん、 じゃがいも	油、ねりごま、 白ごま、ごま油、 サラダ油、 バター	712 kcal 27 g 3.2 g
25	水	旬の食材 アスパラ おさつトースト		旬の食材 アスパラ かぼちゃのシチュー アスパラ入りサラダ	ベーコン、鶏肉、 白いんげん	牛乳調理用、 生クリーム、 脱脂粉乳、 牛乳飲用	にんじん、 かぼちゃ、 アスパラガス	セロリ、たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 きゅうり	無塩食パン、 さつまいも、 上白糖、 小麦粉、はちみつ	バター、黒ごま、 油	750 kcal 28 g 1.9 g
26	木	麦ごはん		鯖のごまみそだれ 小松菜の変わり漬け 根菜汁	さば、赤みそ、 鶏肉、木綿豆腐、 油揚げ	牛乳飲用	にんじん、 こまつな	しょうが、 キャベツ、 洗いごぼう、 だいこん	米、押麦、 上白糖、 でんぶん、 こんにゃく	白ごま、ごま油	733 kcal 34 g 2.5 g
27	金	夏の親子丼		コーン入り和風サラダ クラッシュオレンジゼリー	鶏肉、たまご	牛乳飲用、 粉寒天	トマト、こまつな、 にんじん	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン、 オレンジジュース、 みかん缶	米、米粒麦、 上白糖	油	774 kcal 31 g 2.9 g
30	月	スパゲティ ツナトマトソース		フレンチサラダ バレンシアオレンジ	ベーコン、 ツナ缶	粉チーズ、 牛乳飲用	にんじん、 ホールトマト、 ピーマン、 赤ピーマン	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 バレンシアオレンジ	スパゲティ、 小麦粉、 はちみつ	油、オリーブ油、 バター、 アーモンド	766 kcal 28 g 2.7 g

※2年生は30日の提供はありません。 ※都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。

「お知らせ」すみだ食育フェス2025『食育で みんながつくる 笑顔の環』※詳細は、区HPをご覧ください。

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みませんか？



給食当番はマスクを使用します
家庭からご持参ください

