



6月 予定献立表



墨田区立吾端立花中学校

日	主食	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 火	ちゃんぽん レバーポテト 冷凍パイ 	○	豚肉 いかに あさり 豚肝臓 えび	牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが バインアップル	冷凍ちゃんぽん じゃがいも でんぶ 米粉 上白糖	油 ごま油 ごま	823 kcal 41.4 g 25.2 g
4 水	ガーリックトースト ホークビーンズ チーズ入りサラダ	○	豚肉 大豆	牛乳 ダイスチーズ	にんじん パセリ	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	無塩食パン じゃがいも 米粉 上白糖 はちみつ	油 バター	770 kcal 34.9 g 36.0 g
5 木	メキシカンドリア じゃがいものフレンチサラダ りんご 	○	鶏肉 いかに	牛乳 生クリーム ヒザチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり りんご	米 上白糖 米粉 じゃがいも はちみつ	油 バター	783 kcal 27.9 g 24.3 g
6 金	ビビンバみそ味 豆腐入り春雨スープ 冷凍みかん 	○	牛ひき肉 豚ひき肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	ぜんまい もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ みかん	米 米粉 上白糖 でんぶ はるさめ	油 ごま油 ごま	818 kcal 31.5 g 26.7 g
9 月	わかめごはん いかのかりん揚げ 干草あえ 田舎汁	○	たまご いかに 豆腐 みそ	牛乳 炊き込みわかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし たまねぎ だいこん ねぎ	米 でんぶ 上白糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	821 kcal 36.7 g 25.9 g
10 火	冷やしごまだれうどん じゃがバターしょうゆ オレンジ 	○	たまご 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	もやし きゅうり オレンジ	上白糖 でんぶ 冷凍うどん じゃがいも	油 ごま油 ごま バター	811 kcal 30.9 g 31.5 g
11 水	～ 行事食 入梅献立 ～ 梅茶漬け 鮭の塩焼き 野菜のうま煮	○	生鮭 豚肉	牛乳 きざみのり	栗ねぎ にんじん さやいんげん	梅 ゆかり粉 しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 こんにゃく じゃがいも 上白糖	油 ごま	728 kcal 32.3 g 21.3 g
12 木	前期中間考査 給食なし								
13 金	カレーミートホットサンド コーンシチュー 冷凍洋梨 	○	豚ひき肉 豚レバー レンズ豆 ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	ホールトマト にんじん こまつな	セロリ にんにく たまねぎ クリームコーン ホールコーン 洋梨	無塩パン じゃがいも 米粉	油 バター	830 kcal 36.8 g 34.4 g
16 月	麦ごはん お好み焼き風卵焼き 青菜と糸寒天の和え物 ワンタンスープ	○	豚ひき肉 豆腐 たまご 削り節 鶏ひき肉 みそ	牛乳 煮干し あおのり 糸寒天	にんじん こまつな	キャベツ もやし にんにく たまねぎ ねぎ	米 米粉 上白糖 ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	746 kcal 34.8 g 24.2 g
17 火	シーフードのスープバグティ きのこソテーサラダ キャロットオレンジゼリー 	○	ベーコン えび いか あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ 粉寒天	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ まいだけ キャベツ オレンジジュース みかん缶	スバグティ 小麦粉 上白糖	油 バター オリーブ油	750 kcal 34.8 g 24.5 g
18 水	あしたばパン 魚のオニオンソースかけ 粉ふき芋 イタリアンスープ	○	ベーコン 鶏肉 たまご メルルーサ	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ ホールコーン	あしたばパン 上白糖 じゃがいも	油	723 kcal 38.4 g 31.1 g
19 木	麦ごはん サバのスパイシー焼き じゃが芋のごまみそあえ 根菜汁	○	さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ	米 押麦 じゃがいも 上白糖 こんにゃく	油 ごま	858 kcal 36.8 g 31.3 g
20 金	ジャンバラヤ ビーンズサラダ フルーツヨーグルトかけ 	○	ホークハム チョリソーソーセージ 大豆 ひよこ豆 えび	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	ホールトマト 赤ピーマン ピーマン にんじん	にんにく セロリ たまねぎ きゅうり ホールコーン みかん缶 黄桃缶 りんご缶 バインアップル缶	米 米粉 でんぶ 上白糖	油 バター	740 kcal 26.4 g 19.6 g
23 月	麦ごはん チキン南蛮 ごま和え けんちん汁	○	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく もやし きゅうり けし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 押麦 でんぶ 米粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	835 kcal 36.7 g 27.0 g
24 火	ツナ入りカレーピラフ キャベツのサラダ おからケーキ 	○	ツナ たまご おから	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン 干しぶどう	米 米粉 上白糖 小麦粉 粉糖	油 バター	839 kcal 26.9 g 27.5 g
25 水	じゃこチーストースト トマトシチュー 大豆入りサラダ	○	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ ヒザチーズ 粉チーズ	にんじん パセリ ホールトマト	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	無塩食パン じゃがいも 米粉 上白糖	油 バター ごま	792 kcal 34.9 g 37.5 g
26 木	ふりかけ(ひじき)・ごはん あじ梅しそフライ 磯香あえ みそ汁	○	削り節 あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 芽ひじき きざみのり わかめ	しそ にんじん こまつな	梅 キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 米粉 上白糖 米粉 小麦粉 生パン粉 パン粉	油 ごま	776 kcal 34.3 g 23.2 g
27 金	五目とりめし 小魚のから揚げ 豚汁	○	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チカ	にんじん	ごぼう 干しいたけ えだまめ だいこん ねぎ	米 もち米 上白糖 でんぶ 米粉 こんにゃく じゃがいも	油	775 kcal 34.8 g 23.6 g
30 月	～ 世界の料理 ～ コムチェン(ベトナム風炒飯) いかサラダ フルーツカクテル 	○	豚ひき肉 えび たまご いかに	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 りんご缶 バインアップル缶	米 米粉 上白糖 でんぶ 米粉	油	719 kcal 30.2 g 22.8 g

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。

＜ 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(わ)』 ※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？