

6月予定献立表

令和6年度

墨田区立吾橋第二中学校

日	献立名				主な使用食材						エネルギー
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	季節のデザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・米・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質
1 土	運動会メニュー!! 焼きオムライス		じゃがいもの ハニーサラダ	冷凍みかん	鶏肉、たまご	牛乳、 ビザチーズ、 スキムミルク、 生クリーム	米、 米粒麦、 じゃがいも、 はちみつ	油、 バター	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、 冷凍みかん	787 Kcal 29.8 g 32.8 g 2.2 g
3 月	3日(月)は 運動会 の振替休日のため、給食なし										
4 火	4日~10日 「歯と口の健康週間」 カルシウムチャージ		ごま豆乳 担々スープ	アロエ入り フルーツ ヨーグルト	豚肉、たまご、 豚ひき肉、 赤みそ、 木綿豆腐、 豆乳	牛乳、ちりめんじゃこ、 芽ひじき、粉末寒天、 耐熱糸寒天、 ヨーグルト、 スキムミルク	米、 米粒麦、 上白糖	油、 ごま油、 ねりごま、 白すりごま	にんじん、 ごまつゆ、 にら	にんにく、しょうが、 ねぎ、キャベツ、もやし、 みかん缶、黄桃缶、 パイナップル缶、アロエ	792 Kcal 32.3 g 25.8 g 2.4 g
5 水	えびクリームドリア		ツナサラダ	季節の料理 紫陽花ゼリー	鶏肉、 白いんげん、 えび、 ツナ	牛乳、 スキムミルク、 生クリーム、 粉チーズ、 ビザチーズ、粉末寒天	米、 米粒麦、 小麦粉、上白糖、 水糖みつ	バター、 油、 ごま油	にんじん、 パセリ、 ごまつゆ	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、 ぶどうジュース、 アセロラジュース	786 Kcal 33.3 g 29.8 g 2.7 g
6 木	五穀わかめ ご飯	焼きししゃも	切干大根の 炒め煮	旬の食材 新ごぼうの ごまみそ汁	油揚げ、 白みそ	牛乳、 炊き込みわかめ、 ししゃも	米、米粒麦、押麦、 あわもち、 もちたかきび、 上白糖、こんにゃく	白ごま、 油、 ごま油、 ゴマペースト	にんじん、 さやいんげん、 ごまつゆ	切干しいんげん、 ごぼう、 たまねぎ、ねぎ	729 Kcal 28.0 g 26.5 g 2.5 g
7 金	アーモンド トースト	カミカミイカサラダ		米粉の豆乳 コーンシチュー	いか、 ベーコン、 鶏肉、 豆乳	牛乳、 生クリーム	無塩食パン、 三温糖、 液体塩こうじ、 でんぷん、 じゃがいも、米粉	アーモンド、 バター、 油	にんじん、 ごまつゆ	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、セロリ、 クリームコーン、 ホールコーン	772 Kcal 31.0 g 34.1 g 2.3 g
10 月	行事：入梅 梅茶漬け	入梅鯛の おろしポン酢かけ	旬の魚	塩肉じゃが	いわし、 豚肉	牛乳、 きざみのり	米、でんぷん、 つきこんにゃく、 じゃがいも	白ごま、 油	ごねぎ、 にんじん、 ごまつゆ	刻みかりかり梅、 ゆかり粉、しょうが、 だいこん、レモン、 たまねぎ	794 Kcal 32.1 g 24.9 g 2.8 g
11 火	世界の料理：マレーシア ナシゴレン・クルフック添え	ソト・アヤム	バナナ		豚ひき肉、 ベーコン、えび、 たまご、鶏肉	牛乳	米、米粒麦、 えびせんべい、 上白糖、 緑豆ほろさめ	油	ピーマン、 にんじん、 トマト缶、 コリアンダー	にんにく、しょうが、 たまねぎ、 ホールコーン、 セロリ、キャベツ、 もやし、レモン、バナナ	729 Kcal 27.4 g 22.6 g 3.3 g
12 水	黒砂糖パン	鶏の マーマレード 焼き	リヨネース ポテト	ビーンズ チャウダー	鶏肉、ベーコン、 豚肉、あさり、 レンズまめ	牛乳、 スキムミルク、 生クリーム	黒砂糖パン、 じゃがいも、 米粉	バター、 油	パセリ、 にんじん、 ごまつゆ	しょうが、にんにく、 オレンジマーマレード、 たまねぎ、キャベツ	725 Kcal 36.1 g 28.8 g 2.9 g
13 木	郷土料理 東京都 深川めし	具だくさん汁	パンフキンパイ		あさり、 木綿豆腐、 油揚げ、鶏肉、 赤みそ、白みそ	牛乳、 きざみのり、 粉末寒天	米、米粒麦、もち米、 上白糖、こんにゃく、 はちみつ、 パイシート、 あんずジャム	ごま油、 バター	ごまつゆ、 にんじん、 かぼちゃ	しょうが、 だいこん、 ごぼう、 たまねぎ、しめじ	794 Kcal 27.5 g 25.3 g 2.9 g
14 金	サーモンクリームスパゲッティ	ひよこ豆の サラダ	旬の果物 さくらんぼ		鶏肉、 生鮭、 ひよこ豆	牛乳、 スキムミルク、 生クリーム、 粉チーズ	スパゲティ、 小麦粉、 はちみつ	油、 バター、 オリーブ油	パセリ、 にんじん	たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 さくらんぼ	734 Kcal 33.1 g 26.6 g 2.4 g
17 月	ふわふわキーマカレーライス	わさび ドレッシング サラダ	旬の果物 メロン		豚ひき肉、 豚レバーチップス、 大豆、木綿豆腐	牛乳	米、 米粒麦、 小麦粉、 上白糖	油、 バター	にんじん、 ホールトマト、 さやいんげん、 ごまつゆ	にんにく、しょうが、 セロリ、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 ホールコーン、メロン	725 Kcal 25.1 g 20.0 g 2.5 g
18 火	旬の魚 麦ご飯	鱈フライ	青菜と えのきたけの お浸し	田舎汁	あじ、たまご、 糸削り、 木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	牛乳、 粉末寒天	米、米粒麦、 小麦粉、生パン粉、 上白糖、こんにゃく、 じゃがいも	油、 ごま油	ごまつゆ、 にんじん	もやし、えのきたけ、 たまねぎ、だいこん、 干しいんげん、ねぎ	778 Kcal 36.0 g 23.2 g 2.5 g
19 水	19日(水)は定期考査のため、給食なし										
20 木	もやしたっぷり 豆乳みそラーメン	青のりポテト ビーンズ	キャロット ゼリー		豚肉、赤みそ、 豆乳、大豆	牛乳、 あおのり、粉末寒天	冷凍ラーメン、 じゃがいも、 でんぷん、 上白糖	油、 ごま油	にんじん、 にら	しょうが、にんにく、 キャベツ、もやし、 ホールコーン、ねぎ、 オレンジジュース、 みかん缶	762 Kcal 33.8 g 26.5 g 3.0 g
21 金	はちみつ レモン トースト	レバーポテト	小松菜とたまご のスープ		豚レバー、 鶏肉、 たまご	牛乳	無塩食パン、 はちみつ、 グラニュー糖、 じゃがいも、でんぷん、 米粉、上白糖	マーガリン、 油、 白ごま、 オリーブ油	にんじん、 ごまつゆ	レモン、しょうが、 にんにく、セロリ、 たまねぎ、しめじ	724 Kcal 31.5 g 29.6 g 2.0 g
24 月	世界の料理：中国 青椒肉絲丼	野菜の 中華和え	季節の料理 梅シロップ風味 の豆乳ポンチ		豚肉、 豆乳	牛乳、 耐熱糸寒天、 粉末寒天	米、 米粒麦、 上白糖、 でんぷん	油、 ごま油	ピーマン、 赤ピーマン、 にんじん	にんにく、しょうが、 だしのエリンギ、 たまねぎ、きゅうり、もやし、 みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、 ナタデココ、うめジュース	764 Kcal 27.5 g 19.3 g 2.1 g
25 火	郷土料理 大阪府 ご飯	お好み焼き風 卵焼き	のりちよれぎ サラダ	ワンタン スープ	豚ひき肉、 木綿豆腐、 たまご、削り節、 鶏ひき肉、 赤みそ	牛乳、 粉末寒天、 あおのり、 耐熱糸寒天、 もみのり	米、 上白糖、 ワンタンの皮	油、 白ごま、 ごま油	にんじん、 ごまつゆ	キャベツ、きゅうり、 にんにく、たまねぎ、 もやし、ねぎ	762 Kcal 32.6 g 26.9 g 2.8 g
26 水	世界の料理：アメリカ チーズミートドッグ	クラム チャウダー	旬の果物 すいか		豚ひき肉、 豚レバーチップス、 大豆、ベーコン、 ペビー、ほたて、 あさり	牛乳、 ビザチーズ、 スキムミルク、 生クリーム	無塩パン、 小麦粉、 じゃがいも	油、 バター	ホールトマト、 パセリ、 にんじん	セロリ、 にんにく、 たまねぎ、 小玉すいか	855 Kcal 41.8 g 37.6 g 3.1 g
27 木	かき卵うどん	大豆入り サラダ	郷土料理 徳島県 ほたようかん		鶏ひき肉、 油揚げ、たまご、 大豆、豆乳	牛乳	上白糖、でんぷん、 冷凍うどん、 小麦粉、 黒砂糖	油、 白ごま	にんじん、 ごまつゆ	干しいんげん、 たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	822 Kcal 34.2 g 29.0 g 2.8 g
28 金	ご飯	鯖の スパイス焼き	ひじきの 炒め煮	みそ汁	さば、鶏肉、 大豆、油揚げ、 木綿豆腐、 白みそ	牛乳、 芽ひじき、 粉末寒天	米、でんぷん、 小麦粉、 しらす、 上白糖	油	にんじん、 ごまつゆ	しょうが、 えのきたけ、 ねぎ	784 Kcal 37.3 g 28.4 g 2.3 g

*献立は都合により変更する場合があります。

《お知らせ》すみだ食育フェス2024『食育 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6年19日(水)~6月23日(日)午前9時~午後4時 ※展示期間
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