

令和6年度 6月 学校給食献立表

墨田区立吾嬬立花中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質			
3月	ごはん	○	ヤンニョムチキン 海藻サラダ 豆腐のかき玉スープ	鶏肉 豆腐	牛乳 海藻ミックス	米 小麦粉 でんぷん はちみつ	油 ごま油 ごま	人参 小松菜	にんにく 生姜 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ えのき	774 kcal 29.9 g 29.7 g
4火	じゃこチーズトースト	○	チキンピーズ 豆乳マヨネーズサラダ	鶏肉 いんげん豆 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ 粉チーズ	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 米粉	バター 油	人参	セロリ 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり コーン	707 kcal 34.0 g 30.4 g
5水	あんかけ風焼きそば	○	のりちょレギサラダ 杏仁豆腐	豚肉	牛乳 粉寒天 糸寒天 練乳 もみのり 調理用牛乳	蒸し中華麺 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ たけのこ もやし きゃべつ きゅうり にんにく	689 kcal 27.6 g 25.6 g
6木	チリコンライス ＜アメリカの郷土料理＞	○	じゃがいもの千切りサラダ メロン	豚肉 キドニーピーズ	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	トマト赤ピーマン さやいんげん にんじん	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ きゅうり メロン	755 kcal 25.9 g 20.8 g
7金	ごはん	○	魚の香味焼き ちりめん和え 飛鳥汁	さば 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 調理用牛乳	米 こんにゃく	油	人参 小松菜	生姜 ねぎ きゃべつ きゅうり もやし ごぼう 大根	703 kcal 35.8 g 25.5 g
10月	ごはん ひじきふりかけ	○	小魚のから揚げ ごま和え 鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき ぎびなご	米 麦 砂糖 でんぷん 米粉 こんにゃく	油 ごま ごまペースト	小松菜 人参	きゃべつ もやし 洗いごぼう 大根 ねぎ	645 kcal 26.4 g 20.3 g
11火	チリビーンズドッグ	○	ポトフ 冷凍みかん	鶏肉 大豆 ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳 ピザチーズ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも	油	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ きゃべつ 冷凍みかん	712 kcal 33.2 g 28.9 g
13木	ふわふわキーマカレー	○	コーン入り和風サラダ キャロットオレンジゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 粉寒天	米 米粒麦 砂糖	バター 油	人参 トマト さやいんげん	にんにく セロリ 生姜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン みかん	753 kcal 24.9 g 22.7 g
14金	梅茶漬 ＜季節の給食：入梅＞	○	魚の塩麹焼き 肉じゃが	鮭 豚肉	牛乳 さざみのり	米 塩麹 白滝 じゃがいも 砂糖	ごま 油	葉ねぎ にんじん さやいんげん	カリカリ梅 ゆかり粉 玉ねぎ	707 kcal 32.6 g 22.1 g
17月	じゃこわかめのごはん	○	卵の花卵焼き 野菜の甘酢かけ 田舎汁	鶏肉 おから 卵 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	人参 小松菜	生姜 たけのこ もやし きゃべつ 玉ねぎ 大根 ねぎ	742 kcal 33.7 g 24.1 g
18火	ココアパン	○	魚のマヨネーズ焼き マセドアンサラダ レンズ豆の野菜スープ	鮭 ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳	ココアパン じゃがいも	エッグケアマヨ ネーズ 油	人参 小松菜	コーン きゅうり 玉ねぎ 生姜 エリンギ きゃべつ	740 kcal 35.1 g 36.0 g
19水	卵とじ丼	○	ごま酢和え パレンシアオレンジ	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	米 砂糖	ごま 油	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり パレンシアオレンジ	754 kcal 33.5 g 24.6 g
20木	ちゃんぽん ＜長崎県の郷土料理＞	○	スパイシーポテト 豆乳きなこゼリー	豚肉 いか えび 豆乳 きなこ	牛乳 粉寒天 練乳	冷凍ちゃんぽん じゃがいも 砂糖 粉糖 黒砂糖	油 ごま油	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ きゃべつ もやし ねぎ	675 kcal 30.1 g 22.3 g
21金	ビビンバみそ味	○	たけのこ入りわかめスープ 冷凍パイン	卵 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	人参 小松菜	ぜんまい もやし にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ ねぎ	733.0 kcal 29.0 g 24.8 g
24月	ジャンバラヤ	○	じゃがいものホイル焼き きゃべつのサラダ	ハム チョリソー えび ベーコン	牛乳	米 じゃがいも はちみつ	バター 油	トマト赤ピーマン パセリ にんじん	にんにく セロリ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	706 kcal 23.0 g 25.7 g
25火	冷やしごまだれうどん	○	じゃがバターしょうゆ パレンシアオレンジ	鶏肉 油揚 みそ 卵	牛乳 海藻ミックス	砂糖 でんぷん 冷凍うどん じゃがいも	ごま 油 バター	人参	もやし きゅうり パレンシアオレンジ	753 kcal 29.7 g 31.1 g
26水	麦ごはん	○	鶏のおろしソースかけ ひじきの炒め煮 みそ汁	鶏肉 油揚 みそ	牛乳 ひじき わかめ	米 米粒麦 さとう 白滝	油	人参	にんにく 生姜 大根 枝豆 きゃべつ 玉ねぎ	735 kcal 33.3 g 28.4 g
27木	アーモンドトースト	○	クラムチャウダー シーザーサラダ	ベーコン あさり ほたて	牛乳 粉チーズ 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 フランスパン	バター 油 アーモンド	人参 パセリ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	777 kcal 31.6 g 36.3 g
28金	フィッシュライス	○	オニオンドレッシングサラダ 小松菜チョコチップケーキ	ベーコン メルルーサ 卵	牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 でんぷん はちみつ じゃがいも 小麦粉	バター 油	小松菜 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり	720 kcal 22.7 g 22.4 g

※都合により献立を変更することがあります。

今月の1日あたりの平均	725 kcal	30.1 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal	27~41.5 g



《お知らせ》

すみだ食育フェス2024 『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6年6月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

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、地域の方々との協働で食育活動を推進しており、より広く知ってもらうため、6月の食育月間に合わせて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、野菜の推定摂取量測定の体験なども予定しています。

ご家庭でもこの機械に「食」についてお話する機会をもってみませんか？

