








令和6年6月 予定献立表



墨田区立豊川中学校

日	献立名	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		1食分 - 1人前 の 食糧相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	チャーハン 坦々春雨スープ 棒棒鶏サラダ 	○	豚バラ, 鶏卵 豚ひき肉, 豆腐 ささみ	糸寒天	人参, チンゲンサイ パプリカ	ねぎ しょうが, 玉ねぎ, 干椎茸, もやし もやし, きゅうり, ねぎ, にんにく	米, もち麦, 水あめ 上白糖, どんぶらこ 上白糖	ごま油 油, ねりごま, 白ごま ごま油	798 kcal 33.2 g 362 mg 2.2 g
4月	バスカトーレ ハムサラダ グレープフルーツ	○	アンチョビ, あさり, いか, えび ハム		たかのつめ, トマト缶, パセリ 人参	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム キャベツ, きゅうり グレープフルーツ	スパゲティ 上白糖	オリーブ油 オリーブ油	659 kcal 19.8 g 333 mg 2.5 g
5月	ごはん 魚の照り焼き山椒風味 千草あえ みそ汁	○	さわら 油揚げ 豆腐, みそ	わかめ	人参, 小松菜 人参	しょうが キャベツ, もやし 大根, ねぎ	米, もち麦 上白糖, どんぶらこ つきこんにゃく, 上白糖	ごま油	741 kcal 23.3 g 425 mg 2.2 g
6月	鶏あんかけ丼 豚汁 冷凍みかん 	○	鶏肉 豚肉, 豆腐, みそ		わけぎ 人参	玉ねぎ, ねぎ ごぼう, 大根, しめじ, ねぎ 冷凍みかん	米, もち麦, 上白糖, どんぶらこ こんにゃく, じゃが芋	サラダ油	789 kcal 19.6 g 337 mg 2.5 g
7月	ソースカツ丼 さつまいも汁 冷凍りんご 	○	豚肉 鶏肉, 豆腐, みそ		人参, 小松菜	キャベツ ごぼう, 大根, ねぎ 冷凍りんご	米, もち麦, 小麦粉, パン粉, 上白糖 こんにゃく, さつまいも	あげ油	895 kcal 33.8 g 369 mg 2.5 g
11月	いわしのひつまぶし風 野菜の梅肉和え すまし汁 	○	いわし 削り節	さざみのり 糸寒天	人参, 小松菜 人参, 小松菜	しょうが, しょうが キャベツ, 練り梅 大根	米, もち麦, どんぶらこ, 米粉, 三温糖 こんにゃく	あげ油, 白ごま	721 kcal 18.6 g 404 mg 3.1 g
12月	わかめご飯 厚焼き玉子 おかか和え みそ汁	○	鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵 削り節 豆腐, 油揚げ, みそ	炊き込みわかめ	人参 小松菜	玉ねぎ, 枝豆 キャベツ ねぎ	米, もち麦 上白糖	サラダ油, 白ごま 油	763 kcal 25.6 g 471 mg 3.2 g
13月	アーモンドトースト チリコンカン ツナサラダ	○	豚ひき肉, 大豆 ツナ缶		人参, トマト缶 人参	にんにく, セロリ, 玉ねぎ キャベツ, 玉ねぎ, きゅうり, 大根	食パン, 上白糖 小麦粉 上白糖	バター, アーモンド オリーブ油, バター サラダ油	795 kcal 37.0 g 377 mg 3.0 g
14月	カレーうどん 高野豆腐の卵とし 白玉みつめ 	○	豚バラ, 油揚げ 高野豆腐, 鶏卵 赤えんどう豆	無糖練乳, 脱脂粉乳 寒天	人参, こねぎ	しょうが, 玉ねぎ 玉ねぎ, 枝豆 もも缶, みかん缶, バイン缶	どんぶらこ, 冷凍うどん 上白糖, どんぶらこ 白玉	油, サラダ油	844 kcal 33.2 g 453 mg 2.0 g
17月	他人丼 千草おひたし みそ汁	○	豚バラ, 鶏卵 油揚げ 豆腐, 油揚げ, みそ	わかめ	みつば 人参, 小松菜	玉ねぎ キャベツ, もやし 大根	米, もち麦, 上白糖 つきこんにゃく, 上白糖	サラダ油 ごま油	825 kcal 27.8 g 417 mg 3.2 g
18月	ガーリックトースト クラムチャウダー サラダチキンサラダ りんごゼリー 	○	ほたて貝柱, あさり 鶏肉	牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム 粉寒天	人参, パセリ 人参	にんにく にんにく, ねぎ, 玉ねぎ, コーン キャベツ, きゅうり, レモン りんごジュース	食パン, 上白糖 じゃが芋, 米粉 上白糖, はちみつ 上白糖	オリーブ油, バター 油 オリーブ油	694 kcal 27.8 g 453 mg 2.6 g
19月	ごはん 椎茸昆布 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のごまみそ和え 沢煮椀	○	鶏卵 みそ 鶏肉, 油揚げ	昆布 ししゃも, あおりのり	人参, さやいんげん 人参, 小松菜	干椎茸 キャベツ 大根, ねぎ	米, もち麦, 上白糖 小麦粉 じゃが芋, 上白糖 つきこんにゃく, どんぶらこ	あげ油 ねりごま, 白すりごま	740 kcal 23.7 g 479 mg 2.7 g
20月	ごはん さばの塩焼焼き 切干大根の含め煮 みそ汁	○	さば 油揚げ 油揚げ, みそ		人参, さやいんげん 小松菜	切干大根, 干椎茸 キャベツ	米, もち麦 上白糖		748 kcal 26.5 g 398 mg 2.8 g
21月	みそラーメン 春雨サラダ 小玉スイカ 	○	みそ, 豚肉	煮干し	人参, なら 人参	ねぎ, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 白菜, もやし もやし, きゅうり, ねぎ, にんにく 小玉スイカ	蒸中華麺 春雨, 上白糖	サラダ油, ラード ごま油	685 kcal 17.3 g 353 mg 3.4 g
24月	ごはん 肉野菜炒め 杏仁豆腐の杏ソース	○	豚肉	粉寒天, 牛乳, 加糖練乳	人参, なら	玉ねぎ, もやし, キャベツ, りんご ご, にんにく, しょうが	米 上白糖, どんぶらこ 上白糖, あんずジャム	油, ごま油 アーモンドエッセンス	778 kcal 20.9 g 385 mg 2.5 g
25月	マーガリンパン 白身魚のフライ ジャーマンポテト ミネストローネ	○	たら ベーコン 鶏肉, 大豆		パセリ トマト缶, さやいんげん	玉ねぎ にんにく, セロリ, 玉ねぎ, キャベツ	マーガリンパン 小麦粉, パン粉 じゃが芋 じゃが芋, マカロニ	あげ油 バター オリーブ油	749 kcal 30.2 g 328 mg 3.8 g
26月	炊き込みご飯 小魚のからあげ カリカリ油揚げのおひたし みそ汁	○	鶏肉, 油揚げ 油揚げ 豆腐, みそ	きびなご わかめ	人参, さやいんげん 人参, 小松菜	ごぼう, 干椎茸, しめじ しょうが, にんにく もやし, すだち ねぎ	米, もち麦, つきこんにゃく, 上白糖 塩麹, どんぶらこ, 米粉 上白糖	サラダ油 あげ油	735 kcal 22.3 g 570 mg 3.7 g
28月	ポークカレー チーズサラダ メロン 	○	豚角 ヨーグルト ダイスターズ		人参, トマト缶 人参	にんにく, しょうが, りんご, 玉ねぎ キャベツ, きゅうり, レモン メロン	米, もち麦, じゃが芋, はちみつ, 小麦粉 上白糖	牛脂, バター オリーブ油	856 kcal 27.6 g 370 mg 2.6 g

※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。