



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 食塩相当量
			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		人参, チンゲンサイ	ねぎ	米, もち麦, 水あめ	ごま油	798 kcal
			豚ひき肉, 豆腐		パプリカ	しょうが, 玉ねぎ, 干椎茸, もやし	上白糖, だんご	油, ねりごま, 白ごま	33.2 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		たかのつめ, トマト缶, パセリ	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	659 kcal
			ハム		人参	キャベツ, きゅうり	上白糖	オリーブ油	19.8 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			しょうが	米, もち麦		741 kcal
			油揚げ		人参, 小松菜	キャベツ, もやし	上白糖, だんご	ごま油	23.3 g
6月	鶏あんかけ丼 豚汁 冷凍みかん 	○	鶏肉	わかめ	人参	大根, ねぎ	つきこんにやく, 上白糖		425 mg
			豚肉, 豆腐, みそ		わけぎ	玉ねぎ, ねぎ	米, もち麦, 上白糖, だんご	サラダ油	789 kcal
7月	ソースカツ丼 さつまいも汁 冷凍りんご 	○	豚肉			キャベツ	米, もち麦, 小麦粉, パン粉, 上白糖	あげ油	895 kcal
			鶏肉, 豆腐, みそ		人参, 小松菜	ごぼう, 大根, ねぎ	こんにやく, さつまいも		33.8 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	さざみのり		しょうが, しょうが	米, もち麦, だんご, 米粉, 三温糖	あげ油, 白ごま	721 kcal
			削り節	糸寒天	人参, 小松菜	キャベツ, 練り梅	こんにやく		18.6 g
12月	わかめご飯 厚焼き玉子 おかか和え みそ汁	○		炊き込みわかめ					404 mg
			鶏ひき肉, 豆腐, 鶏卵		人参	玉ねぎ, 枝豆	米, もち麦	サラダ油, 白ごま	763 kcal
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		人参, トマト缶	にんにく, セロリ, 玉ねぎ	食パン, 上白糖	バター, アーモンド	795 kcal
			ツナ缶		人参	キャベツ, 玉ねぎ, きゅうり, 大根	小麦粉	オリーブ油, バター	37.0 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	無糖練乳, 脱脂粉乳	人参, ねぎ	しょうが, 玉ねぎ	だんご, 冷凍うどん	油, サラダ油	844 kcal
			高野豆腐, 鶏卵			玉ねぎ, 枝豆	上白糖, だんご		33.2 g
17月	他人丼 千草おひたし みそ汁	○	豚バラ, 鶏卵		みつば	玉ねぎ	米, もち麦, 上白糖	サラダ油	825 kcal
			油揚げ		人参, 小松菜	キャベツ, もやし	つきこんにやく, 上白糖	ごま油	27.8 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	牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム	人参, パセリ	にんにく	食パン, 上白糖	オリーブ油, バター	694 kcal
			鶏肉	粉寒天	人参	にんにく, ねぎ, 玉ねぎ, コーン	じゃが芋, 米粉	油	27.8 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	昆布		干椎茸	米, もち麦, 上白糖		740 kcal
			みそ	ししゃも, あおりの	人参, さやいんげん	キャベツ	小麦粉	あげ油	23.7 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						479 mg
			油揚げ		人参, さやいんげん	切干大根, 干椎茸	上白糖	ねりごま, 白すりごま	2.7 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	ねぎ, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 白菜, もやし	蒸中華麺	サラダ油, ラード	685 kcal
					人参	もやし, きゅうり, ねぎ, にんにく, 小玉スイカ	春雨, 上白糖	ごま油	17.3 g
24月	ごはん 肉野菜炒め 杏仁豆腐の杏ソース	○	豚肉		人参, なら	玉ねぎ, もやし, キャベツ, りんご	米		778 kcal
				粉寒天, 牛乳, 加糖練乳		ご, にんにく, しょうが	上白糖, だんご	油, ごま油	20.9 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				マーガリンパン		749 kcal
			ベーコン		パセリ	玉ねぎ	小麦粉, パン粉	あげ油	30.2 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		人参, さやいんげん	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋	バター	328 mg
			油揚げ	きびなご		ごぼう, 干椎茸, しめじ	じゃが芋, マカロニ	オリーブ油	3.8 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	人参, トマト缶	にんにく, しょうが, りんご, 玉ねぎ	米, もち麦, つきこんにやく, 上白糖	サラダ油	735 kcal
			ダイスターズ		人参	キャベツ, きゅうり, レモン	梅干し, すだち	塩麹, だんご, 米粉	あげ油
					ねぎ	上白糖		57.0 mg	
								3.7 g	
								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。