台東区立浅草中学校

В	エネルギー		令和7年 6月の献	王な使用度材	
曜日	たんぱく質	献立名	体をつくるもの 扱のなかま	熱や力になるもの 側のなかま	調子を整えるもの 縁のなかま
2		【豚角煮混ぜご飯】	★豚肉	米、三温糖、油	にんじん、たけのこ、干し椎茸
		【豆腐ステーキ】	豆腐	ごま油、油、三温糖、でんぷん	えのきたけ、ぶなしめじ
月		【野菜のごま和え】	みそ	三温糖、★ごま	小松菜、もやし、にんじん
	680	【小松菜のみそ汁】	油揚げ、みそ		大根、にんじん、小松菜
	29.6				
3		【ご飯】		米、大麦	
		【豚の香味ソースがけ】	<b>★</b> 豚肉	三温糖、でんぷん、ごま油、★ごま	長ねぎ、生姜、にんにく
火		【もやしとわかめのサラダ】	わかめ	上白糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん
^	747				
	717	【ワンタンスープ】	鶏肉	ワンタンの皮	にんじん、キャベツ、もやし、長ねぎ、小松
	32.8	【冷凍みかん】			★みかん
4		【北海みそラーメン】	★豚肉、★えび、★ほたて、みそ	中華麺、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、干し椎 キャベツ、とうもろこし
	Ш	【パリパリひじき】	ひじき、★プロセスチーズ	油、三温糖、春巻きの皮、小麦粉 大豆油	にんじん
水	707	【チョレギサラダ】	わかめ、のり	三温糖、ごま油	大根、キャベツ、きゅうり、にんにく、生姜
	33.5				
5	Ø.	【キーマカレー】	<ul><li>★豚肉、鶏肉、大豆、★ヨーグルト</li><li>★粉チーズ</li></ul>	米、大麦、油、★バター、小麦粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリ、ごぼう にんじん
		【海藻サラダ】	寒天、わかめ、くきわかめ	ごま油、三温糖	もやし、きゅうり、とうもろこし
	809	【ピーチヨーグルト】	★ヨーグルト	上白糖	★桃、★ナタデココ
		10 73 7/01	<b>X</b> 3 7/01.	上口格	**************************************
木	26.6				
6				米、大麦	
		【鶏肉のマーマレード焼き】	鶏肉	三温糖	生姜、オレンジ
金	752	【ジャーマンポテト】	★ベーコン	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん
	33.3	【コーンスープ】	★牛乳	★バター、小麦粉、三温糖	玉ねぎ、とうもろこし
9		【梅じゃこご飯】	★ちりめんじゃこ	米、大麦、★ごま	梅干し
		【さばの味噌煮】	さば、みそ	三温糖	生姜、長ねぎ
Ħ	721	【小松菜のおひたし】	油揚げ、かつお節	三温糖	小松菜、白菜、にんじん
	35.0	【豆腐とわかめのすまし汁】	豆腐、わかめ		にんじん
^			鶏肉、★えび、★牛乳、★生クリーム	)/ >h (L==#) A (2)	
10		【エピクリームライス】	期内、★えび、★午利、★王グリーム	米、油、小麦粉、★パター	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム 玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ
		【小松菜としめじのスープ】			小松菜
火	699	【メロン(1/12)】			メロン
	26.1				
1		【丸パン】		★胚芽パン	
		【チキンカツ】	鶏肉	小麦粉、パン粉、大豆油、三温糖	
水	767	【フレンチサラダ】		油、三温糖	キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり 玉ねぎ
	38.5	【イタリアンスープ】	★ベーコン、★卵、★粉チーズ	油、パン粉	玉ねぎ、にんじん、小松菜
12		【いわしのかば焼き丼】	いわし	米、大麦、小麦粉、でんぷん、大豆油、三温 ★ごま	生姜 キャベツ、きゅうり、たくあん、にんじん
		【キャベツとたくあんの和え物】		三温糖	枝豆
木	762 27.9	【きのこと卵のすまし汁】	★99	でんぷん	大根、えのきたけ、ぶなしめじ、小松菜
3		【トマトソーススパゲッティ】	★ベーコン、★豚肉	スパゲッティ、オリーブ油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルー
_		【バジルサラダ】	★プロセスチーズ	オリーブ油、三温糖	トマト キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこ
£		【パンナコッタ】	寒天、★牛乳、★生クリーム	上白糖	枝豆、にんにく、レモン いちごジャム
	808	-	7 7 7 7 2 2		
	28.7				
_					
`					
Ì					
``	Ν,				

<sup>☆</sup> 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

曜日	エネルギー			王な使用展材	台東区立浅草中学校
	たんぱく質	献立名	体をつくるもの あのなかま	勢や力になるもの 質のなかま	勝子を整えるもの 縁のなかま
16	軐	【きのこうどん】	鶏肉、油揚げ	うどん、三温糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、ぶなしめじ えのきたけ、まいたけ、白菜、長ねぎ、小松菜
		【焼きししゃも】	★ししゃも		
月		【みそポテト】	みそ	じゃがいも、小麦粉、大豆油、三温糖	
	702				
	27.8				
17	$\Box$	【イタリアンサンド】	★ベーコン、★ピザチーズ	★ミルクパン、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン
			X		キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし
		【アーモンドサラダ】		★アーモンド、三温糖、油	ブロッコリー、玉ねぎ
Į.		【ポトフ】	鶏肉、★ウインナー	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
	744	【さくらんぼ】			★さくらんぼ
	31.1				
8		【高菜チャーハン】	★豚肉	米、油、ごま油	生姜、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ たかな(たかな漬)、枝豆
		【タイピーエン】	★豚肉、★えび、★いか	油、春雨、ごま油	生姜、玉ねぎ、にんじん、たけのこ きくらげ、白菜
k	794	【いきなり団子】	小豆	さつまいも、白玉粉、上白糖、小麦粉	
	26.6				
0	20.0	【エンジャオロニフ体キスげ】	上版内	中華籍 油 二海維 オノジノ デナゲ	にんにく、生姜、玉ねぎ、たけのこ、もやし
9		【チンジャオロース焼きそば】	★豚肉	中華麺、油、三温糖、でんぷん、ごま油	ピーマン、パブリカ
		【白菜スープ】	レンズ豆		にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜
K	704	【ゴーヤチップス】	大豆	じゃがいも、でんぷん、大豆油	にがうり
	30.2				
0		【ご飯】		米、大麦	
		【鮭のバター醤油焼き】	鮭	★バター	
ž	653	【ピリ辛ひじき】	ひじき、ツナ	三温糖、油	きゅうり、にんじん、キャベツ
	32.6		かまぼこ		にんじん、長ねぎ、小松菜
^	02.0		17-8-18-C	★胚芽食パン、★パター、はちみつ	
3		【はちみつレモントースト】	형호 사이스 - 11/년/등 자트로	グラニュー糖	レモン
		【ひよこ豆のトマト煮】	鶏肉、★ウインナー、いんげん豆、ひよこま め、大豆	油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ
1	761	【きのこのサラダ】	★ベーコン	油、三温糖	小松菜、キャベツ、にんじん、とうもろこし にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、玉ねぎ
	31.5				えのきたけ
_		r			
4		【ご飯】		米、大麦	
		【豆腐のうま煮】	鶏肉、豆腐、★うずらの卵	油、三温糖、でんぷん	生姜、にんじん、白菜、チンゲン菜
Ł	696		鶏肉、豆腐、★うすらの卵 鶏肉	油、三温糖、でんぷん 春雨	生姜、にんじん、白菜、チンゲン菜 にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜
K	696 32.1	[春雨スープ]		<u> </u>	
5	32.1	[春雨スープ]		<u> </u>	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜
5		【春雨スープ】 【小玉すいか(1/24)】		春雨	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜
5	32.1	【春雨スープ】 【小玉すいか(1/24)】 【ご飯】	鶏肉	春雨 米、大麦	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜
5	32.1	【春雨スープ】 【小玉すいか(1/24)】 【ご飯】 【あじのカリカリ揚げ】 【野菜のからし和え】	鶏肉	春雨 米、大麦	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松葉 すいか
5 k	32.1 716	【春雨スープ】 【小玉すいか(1/24)】 【ご飯】 【あじのカリカリ揚げ】 【野菜のからし和え】	類内	春雨 米、大麦 でんぶん、大豆油	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜 すいか キャベツ、小松菜、にんじん
5 k	32.1 716 28.2	【春雨スープ】 【小玉すいか(1/24)】 【ご飯】 【あじのカリカリ揚げ】 【野菜のからし和え】 【じゃがいものみそ汁】	鶏肉 あじ わかめ、みそ	春雨 米、大麦 でんぶん、大豆油 じゃがいも	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜 すいか キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ
5 K	32.1 716 28.2	【春雨スープ】 【小玉すいか(1/24)】 【ご飯】 【あじのカリカリ揚げ】 【野菜のからし和え】 【じゃがいものみそ汁】 【たこめし】 【さばのごまつけ焼き】	類内 あじ わかめ、みそ ★たこ さば	<ul><li>・</li></ul>	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜 すいか キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ ごぼう、にんじん、枝豆
5 k	716 28.2 728 35.1	【春雨スープ】 【小玉すいか(1/24)】 【ご飯】 【あじのカリカリ揚げ】 【野菜のからし和え】 【じゃがいものみそ汁】 【たこめし】 【さばのごまつけ焼き】 【春雨サラダ】 【なすのみそ汁】	類内 あじ わかめ、みそ ★たこ さば 油揚げ、みそ	<ul> <li>香雨</li> <li>米、大麦</li> <li>でんぶん、大豆油</li> <li>じゃがいも</li> <li>米、油、三温糖</li> <li>★ごま</li> <li>香雨、三温糖、ごま油</li> </ul>	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜 すいか キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ ごぼう、にんじん、枝豆 生姜
5 k	32.1 716 28.2 728	(春雨スープ)  (小玉すいか(1/24))  (ご飯)  (あじのカリカリ揚げ)  (野菜のからし和え)  (じゃがいものみそ汁)  (たこめし)  (さばのごまつけ焼き)  (春雨サラダ)  (なすのみそ汁)  (赤飯)	類内 あじ わかめ、みそ ★たこ さば 油揚げ、みそ ささげ	善雨  ※、大麦 でんぷん、大豆油  じゃがいも ※、油、三温糖 ★ごま  善雨、三温糖、ごま油  ※、も5※、★ごま	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜 すいか キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ ごぼう、にんじん、枝豆 生姜 キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり にんじん、大根、なす、長ねぎ
5 k	716 28.2 728 35.1	【春雨スープ】  【小玉すいか(1/24)】  【ご飯】  【あじのカリカリ揚げ】  【野菜のからし和え】  【じゃがいものみそ汁】  【たこめし】  【さばのごまつけ焼き】  【春雨サラダ】  【なすのみそ汁】  【赤飯】  【鶏のから揚げ】	<ul><li>鶏肉</li><li>あじ</li><li>わかめ、みそ</li><li>★たこ</li><li>さば</li><li>油揚げ、みそ</li><li>さざげ</li><li>鶏肉</li></ul>	善雨  ※、大麦  でんぶん、大豆油  じゃかいも  ※、油、三温糖  ★ごま  善雨、三温糖、ごま油  ※、もち※、★ごま  小麦粉、でんぶん、大豆油	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松葉 すいか キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ ごぼう、にんじん、枝豆 生姜 キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり にんじん、大根、なず、長ねぎ
5 k	32.1 716 282 728 35.1	【善雨スープ】  【小玉すいか(1/24)】  【ご飯】  【あじのカリカリ揚げ】  【野菜のからし和え】  【じゃがいものみそ汁】  【たこめし】  【さばのごまつけ焼き】  【香雨サラダ】  【なすのみそ汁】  【赤飯】  【鶏のから揚げ】  【野菜の梅おかか和え】	類内 あじ わかめ、みそ ★たこ さば 油揚げ、みそ ささげ	善雨  ※、大麦 でんぶん、大豆油  じゃがいも ※、油、三温糖 ★ごま  香雨、三温糖、ごま油  ※、もち※、★ごま  小麦粉、でんぷん、大豆油 三温糖	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜 すいか キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ ごぼう、にんじん、枝豆 生姜 キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり にんじん、大根、なす、長ねぎ 生姜
5 k	32.1 716 28.2 728 35.1	【春雨スープ】  【小玉すいか(1/24)】  【ご飯】  【おじのカリカリ揚げ】  【野菜のからし和え】  【じゃがいものみそ汁】  【たこめし】  【さばのごまつけ焼き】  【春雨サラダ】  【なすのみそ汁】  【添飯】  【鶏のから揚げ】  【野菜の梅おかか和え】  【透めすまし汁】	類肉 あじ わかめ、みそ ★たこ さば 油揚げ、みそ ささげ 鶏肉 かつお節	香雨  米、大麦 でんぶん、大豆油  じゃがいも 米、油、三温糖 ★ごま 春雨、三温糖、ごま油  米、もち米、★ごま 小麦粉、でんぶん、大豆油 三温糖 玉麩	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜 すいか キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ こぼう、にんじん、枝豆 生姜 キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり にんじん、大根、なす、長ねぎ 生姜 小松菜、キャベツ、にんじん、もやし、うめ にんじん、長ねぎ、小松菜
75 kk	32.1 716 28.2 728 35.1 809 33.6	(春雨スープ)  (小玉すいか(1/24))  (ご飯)  (あじのカリカリ揚げ)  (野菜のからし和え)  (じゃがいものみそ汁)  (だこめし)  (さばのごまつけ焼き)  (香雨サラダ)  (なすのみそ汁)  (添飯)  (鶏のから揚げ)  (野菜の梅おかか和え)  (送のすまし汁)	類内 あじ わかめ、みそ ★たこ さば 油揚げ、みそ ささげ 鶏内 かつお節	善雨  米、大麦 でんぶん、大豆油  じゃがいも 米、油、三温糖 ★ごま 善雨、三温糖、ごま油  米、も5米、★ごま 小麦粉、でんぶん、大豆油 三温糖 玉麸	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜 すいか キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ ごぼう、にんじん、枝豆 生姜 キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり にんじん、大根、なす、長ねぎ 生姜 小松菜、キャベツ、にんじん、もやし、うめ にんじん、長ねぎ、小松菜 アセロラジュース
75 kk	32.1 716 28.2 728 35.1	【香雨スープ】  【小玉すいか(1/24)】  【ご飯】  【あじのカリカリ揚げ】  【野菜のからし和え】  【じゃがいものみそ汁】  【たこめし】  【さばのごまつけ焼き】  【香雨サラダ】  【なすのみそ汁】  【赤飯】  【頸のから揚げ】  【野菜の梅おかか和え】  【数のすまし汁】  【紅白ゼリー】  【ツナおろしスパゲッティ】	類肉 あじ わかめ、みそ ★たこ さば 油揚げ、みそ ささげ 鶏肉 かつお節 粉寒天、★牛乳 ツナ、のり	善雨  ※、大麦  でんぷん、大豆油  じゃがいも  ※、油、三温糖  ★ごま  善雨、三温糖、ごま油  ※、もち※、★ごま  小麦粉、でんぷん、大豆油 三温糖  玉麸 上白糖  スパゲッティ、オリーブ油、油、三温糖	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜 すいか キャベツ、小松菜、にんじん 枝豆 生姜 キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり にんじん、大根、なす、長ねぎ 生姜 小松菜、キャベツ、にんじん、大根、なす、たねぎ エキアンス にんじん 大根 なす まねぎ 大根 おき こんじん まかし こか にんじん たねぎ いかな こんじん しゅう シュース まねぎ 大根
水 26 木	32.1 716 28.2 728 35.1 809 33.6	(着雨スープ)  (小玉すいか(1/24)]  (ご飯)  (あじのカリカリ揚げ)  (野菜のからし和え)  (じゃがいものみそ汁)  (たこめし)  (さばのごまつけ焼き)  (春雨サラダ)  (なすのみそ汁)  (歌飯)  (鶏のから揚げ)  (野菜の梅おかか和え)  (送のすまし汁)  (紅白ゼリー)  (ツナおろしスパゲッティ)  (鶏肉のハニーマスタード焼き)	類内 あじ わかめ、みそ ★たこ さば 油揚げ、みそ ささげ 鶏内 かつお節	善雨  米、大麦 でんぶん、大豆油  じゃがいも 米、油、三温糖 ★ごま 善雨、三温糖、ごま油  米、も5米、★ごま 小麦粉、でんぶん、大豆油 三温糖 玉麸	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、小松菜 すいか キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ ごぼう、にんじん、枝豆 生姜 キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり にんじん、大根、なす、長ねぎ 生姜 小松菜、キャベツ、にんじん、もやし、うめ にんじん、長ねぎ、小松菜 アセロラジュース

## <6月の給食目標> 衛生に気をつけて食事をしよう!