

令和8年 6月の献立予定表 20回

台東区立浅草中学校

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
1 月	701 30.1	【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	えのきだけ、ぶなしめじ
		【野菜のごま和え】	みそ	三温糖、★ごま、★ねりごま	小松菜、もやし、にんじん
		【小松菜のみそ汁】	油揚げ、みそ		大根、小松菜
2 火	755 27.0	【いわしのかば焼き丼】	いわし	米、大麦、小麦粉、でんぷん、三温糖 大豆油、★ごま	生姜
		【キャベツとたくあんのお和え物】		三温糖	にんじん、キャベツ、きゅうり たくあん
		【きのこ卵のすまし汁】	★卵	でんぷん	小松菜、大根、えのきだけ ぶなしめじ
3 水	828 29.5	【トマトソースパグッティ】	★ベーコン、★豚肉	スパグッティ、三温糖、オリーブ油	にんじん、トマト、にんにく 玉ねぎ、マッシュルーム
		【バジルサラダ】	★プロセスチーズ	三温糖、オリーブ油	にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし、枝豆、にんにく レモン果汁、バジル
		【バナナコッタ】	寒天、★牛乳、★生クリーム	上白糖	いちごジャム
4 木	731 35.2	【たこめし】	★たこ	米、三温糖、油	にんじん、ごぼう、枝豆
		【さばのごまつけ焼き】	さば	★ごま	生姜
		【春雨サラダ】		春雨、三温糖、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし きゅうり
		【なすのみそ汁】	油揚げ、みそ		大根、なす、長ねぎ
5 金	789 28.9	【エビクリームライス】	鶏肉、★えび、★牛乳、★生クリーム	米、小麦粉、油、★バター	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム
		【ミネストローネ】	★ベーコン、大豆	じゃがいも、三温糖、マカロニ、油	にんじん、玉ねぎ
		【果物】			メロンの予定
8 月	716 28.1	【きのこうどん】	鶏肉、油揚げ	うどん、三温糖	にんじん、小松菜、ごぼう 干し椎茸、ぶなしめじ、えのきだけ まいたけ、白菜、長ねぎ
		【焼きししゃも】	★ししゃも		
		【みそポテト】	みそ	じゃがいも、小麦粉、三温糖、大豆油	
9 火	745 25.4	【シアトルドッグ】	★ウインナー、★クリームチーズ	★ソフトフランスパン、油	玉ねぎ、★マスタード
		【フレンチサラダ】		三温糖、油	にんじん、パプリカ、キャベツ きゅうり、玉ねぎ
		【コーンスープ】	★牛乳	小麦粉、三温糖、★バター	玉ねぎ、とうもろこし
10 水	719 29.2	【ご飯】		米、大麦	
		【魚のから揚げ レモン醤油がけ】	ホキ	でんぷん、小麦粉、三温糖、大豆油	生姜、レモン果汁
		【もやしとわかめのサラダ】	わかめ	上白糖、ごま油	小松菜、にんじん、もやし
		【ワントンスープ】	鶏肉	ワントンの皮	にんじん、小松菜、キャベツ、もやし、 長ねぎ
11 木	737 24.1	【キーマカレー】	★豚肉、鶏肉、大豆	米、大麦、小麦粉、油、★バター	にんじん、にんにく、生姜、玉ねぎ セロリ、ごぼう
		【海藻サラダ】	寒天、わかめ、くきわかめ	三温糖、ごま油	もやし、きゅうり、とうもろこし
		【果物】			すいかの予定
12 金	702 27.8	【ご飯】		米、大麦	
		【鶏肉のマーマレード焼き】	鶏肉	三温糖	生姜、マーマレード
		【ジャーマンポテト】	★ベーコン	じゃがいも、油	にんじん、さやいんげん、玉ねぎ
		【小松菜としめじのスープ】			にんじん、小松菜、玉ねぎ ぶなしめじ、キャベツ

☆ 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。

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
15 月	715 29.8	【チンジャオロース焼きそば】	★豚肉	中華糖、三温糖、でんぷん、油 ごま油	ピーマン、パプリカ、パプリカ にんにく、生姜、玉ねぎ、たけのこ もやし
		【白菜スープ】			にんじん、小松菜、白菜、長ねぎ
		【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
16 火	708 32.2	【ご飯】		米、大麦	
		【鮭のバター醤油焼き】	鮭	★バター	
		【ピリ辛ひじき】	ツナ、ひじき	三温糖、油	にんじん、きゅうり、キャベツ
19 金	793 26.6	【かまぼこのすまし汁】	かまぼこ		にんじん、小松菜、長ねぎ
		【高菜チャーハン】	★豚肉	米、油、ごま油	にんじん、たかな漬、生姜、長ねぎ 玉ねぎ、たけのこ、枝豆
		【タイビーエン】	★豚肉、★えび、★いか	春雨、油、ごま油	にんじん、生姜、玉ねぎ、たけのこ きくらげ、白菜
22 月	740 33.2	【いきなり団子】	小豆	さつまいも、白玉粉、上白糖、小麦粉	
		【みそラーメン】	★豚肉、みそ	中華糖、油	にんじん、にんにく、生姜、玉ねぎ 干し椎茸、キャベツ、とうもろこし
		【バリバリひじき】	ひじき、★プロセスチーズ	三温糖、春巻きの皮、小麦粉、油 大豆油	にんじん
23 火	715 28.5	【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
		【ねぎ塩豚丼】	★豚肉	米、大麦、でんぷん、ごま油、油	にんじん、長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、もやし
		【小松菜のおひたし】	油揚げ、かつお節	三温糖	小松菜、にんじん、白菜
24 水	733 30.1	【豆腐とわかめのみそ汁】	豆腐、みそ、わかめ		ぶなしめじ
		【はちみつレモントースト】		★胚芽食パン、はちみつ グラニュー糖、★バター	レモン果汁
		【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	じゃがいも、三温糖、油	にんじん、にんにく、玉ねぎ
25 木	722 30.6	【大根と水菜のシャキシャキサラダ】		三温糖、油	にんじん、みずな、大根、きゅうり 玉ねぎ
		【ご飯】		米、大麦	
		【豆腐のうま煮】	鶏肉、豆腐、★うすらの卵	三温糖、でんぷん、油	にんじん、チンゲン菜、生姜、白菜
26 金	809 33.5	【春雨スープ】	鶏肉	春雨	にんじん、小松菜、えのきだけ、長ねぎ
		【冷凍みかん】			★冷凍みかん
		【赤飯】	ささげ	米、もち米、★ごま	
		【鶏のから揚げ】	鶏肉	小麦粉、でんぷん、大豆油	生姜
29 月	702 32.3	【野菜の梅おかか和え】	かつお節	三温糖	小松菜、にんじん、キャベツ もやし、梅びしお
		【麩のすまし汁】		玉麩	にんじん、小松菜、長ねぎ
		【紅白ゼリー】	粉寒天、★牛乳	上白糖	★クランベリージュース
30 火	713 28.1	【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	ピーマン、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム
		【きのこのサラダ】	★ベーコン	三温糖、油	小松菜、にんじん、キャベツ、玉ねぎ とうもろこし、にんにく、エリンギ ぶなしめじ、えのきだけ、からし
		【チキンポトフ】	鶏肉	じゃがいも、油	にんじん、にんにく、玉ねぎ キャベツ
30 火	713 28.1	【ご飯】		米、大麦	
		【あじのかりかり揚げ】	あじ	でんぷん、大豆油	
		【野菜のからし和え】			小松菜、にんじん、キャベツ、からし
【じゃがいものみそ汁】	みそ、わかめ	じゃがいも	玉ねぎ		

<6月の給食目標> 衛生に気をつけて食事をしよう!