

令和7年度



6月給食献立表

目標:衛生に気をつけて食事をしよう

大田区立東蒲中学校

日	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 食塩相当量
2月	スタ丼	豚肉	米,麦,油,砂糖,ごま油,でん粉	しょうが,たまねぎ,にら,にんじん	785 kcal
	牛乳	牛乳			30.7 g
	味噌汁	わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ		小松菜,ねぎ	2.2 g
	キャロットゼリー	粉寒天		にんじん,オレンジジュース,レモン果汁	
3火	つけ麺	豚肉,かつお節,鳥がら	冷凍ラーメン,油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,にら,ねぎ	774 kcal
	牛乳	牛乳			36.8 g
	青のりビーンズポテト	大豆,青のり	油,じゃがいも,でん粉		2.5 g
	くだもの			くだもの	
4水	クリスピーフィッシュバーガー	白糸たら	パン,小麦粉,コーンフレーク,油		796 kcal
	牛乳	牛乳			25.4 g
	かみかみサラダ		油,マヨネーズ,サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,きゅうり,切干し大根,ホールコーン	3.7 g
	トマトスープ	豚肉,鳥がら	油,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールトマト,キャベツ	
5木	ネギたまチャーハン	豚肉,鶏卵	米,麦,油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん	750 kcal
	牛乳	牛乳			28.0 g
	繊維たっぷり春巻き	豚肉	油,ばらさめ,砂糖,ごま油,でん粉,春巻きの皮	しょうが,ねぎ,エリンギ,生しいたけ,もやし	2.6 g
	包まないワンタンスープ	豚肉	油,ワンタンの皮	しょうが,ねぎ,にんじん,もやし,たまねぎ,ほくさい,小松菜	
6金	勝カレーライス	鳥がら,豚肉,鶏肉	米,麦,油,サラダ油,小麦粉,パン粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	900 kcal
	ジョア				29.4 g
	わかめサラダ	わかめ	ごま油,砂糖,白すりごま	にんじん,きゅうり,もやし	2.9 g
	応援デザート	デザート			
10火	ガリバタチキンライス	鶏肉	米,麦,バター,でん粉,油,砂糖	にんにく,しょうが,パセリ	726 kcal
	牛乳	牛乳			24.3 g
	オニドレサラダ			キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	2.1 g
	くだもの			くだもの	
11水	パン		パン		794 kcal
	牛乳	牛乳			17.9 g
	メープル		メープルシロップ		2.9 g
	サーモンチャウダー	ベーコン,鳥がら,牛乳,生クリーム,生鮭	油,小麦粉,バター	にんじん,たまねぎ,しょうが	
	プーティン	チーズ	油,じゃがいも,砂糖		
12木	麦ごはん		米,麦		757 kcal
	牛乳	牛乳			24.0 g
	ジャバンのり	のり	ごま油,いりごま		2.0 g
	韓国風肉じゃが	豚肉	油,じゃがいも,三温糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たかのつめ,にら	
	ナムル		ごま油	にんにく,にんじん,江戸菜,もやし,ねぎ	
	くだもの			くだもの	
13金	鰯のかば焼き丼	いわし,刻みのり	米,麦,でん粉,油,砂糖	しょうが	817 kcal
	牛乳	牛乳			31.3 g
	すまし汁	豆腐,わかめ		ねぎ,にんじん	2.7 g
	色が変わるあじさいポンチ	粉寒天	砂糖	りんご,洋梨,白桃,みかん,黄桃,レモン果汁	
16月	かつおの漬揚げ丼	かつお,のり	米,麦,砂糖,でん粉,油,白いりごま	しょうが,にんにく	756 kcal
	牛乳	牛乳			33.6 g
	鶏汁	鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	2.2 g
	くだもの食べ比べ			くだもの	
17火	メキシカンピラフ	ウィンナー	米,麦,バター,油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ホールコーン	773 kcal
	牛乳	牛乳			29.3 g
	チキンロースト	鶏肉	油	にんにく	2.5 g
	クリームコーンスープ	鳥がら,牛乳	バター,油	セロリー,しょうが,クリームコーン	
	くだもの			くだもの	
18水	teriマヨトースト	鶏肉,チーズ,のり	食パン,油,マヨネーズ,じゃがいも,油,砂糖	しょうが,たまねぎ	729 kcal
	牛乳	牛乳			31.0 g
	じゃがいもとブロッコリーのサラダ		じゃがいも,油,砂糖	ブロッコリー,にんじん,たまねぎ	2.8 g
	チンゲン菜のスープ	ウィンナー,鳥がら	油	しょうが,たまねぎ,えのきたけ,チンゲンツァイ	
	くだもの				

19 木	麦ごはん		米,麦		788 kcal
	牛乳		牛乳		39.9 g
	骨太ふりかけ	3 バランスよく 食べよう	ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	白いりごま,三温糖	2.5 g
	うま味たっぷり卵焼き		のり	にんじん,干しいたけ,たまねぎ	
	磯和え		鶏肉,鶏卵	にんじん,もやし,キャベツ,江戸菜	
20 金	味噌汁	11 和食文化を 伝えよう	わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ	小松菜,ねぎ	
	トマトのドライカレー		豚肉,豚レバー,鳥がら	米,麦,油,小麦粉	817 kcal
	牛乳		牛乳		28.1 g
	コールスローサラダ			油,砂糖	2.6 g
23 月	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご,洋梨,白桃,みかん,黄桃
	タコライス		豚肉,大豆ミート,チーズ	米,麦,油,砂糖	802 kcal
	牛乳		牛乳		27.1 g
	もずくスープ		鳥がら,なると,もずく	白いりごま,ごま油	2.9 g
	黒糖アングァー			蒸しパンミックス,黒砂糖	
24 火	ごはん		米		735 kcal
	牛乳		牛乳		32.0 g
	鯖の味噌煮		鯖,赤みそ	三温糖	3.5 g
	ごまあえ			白いりごま	しょうが,ねぎ
	根菜汁		鶏肉	こんにゃく,じゃがいも	キャベツ,江戸菜,にんじん
25 水	2色揚げパン			こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,小松菜
	牛乳		牛乳		
	カレーポトフ		ベーコン,豚肉,鳥がら	油	セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ
	ポテトサラダ		ポークハム	砂糖,油,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,きゅうり
26 木	五目うどん		豚肉,かまぼこ	砂糖,うどん	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,江戸菜
	牛乳		牛乳		704 kcal
	魚と大豆の味噌がらめ		しいら,大豆,青のり	でん粉,油	38.9 g
	くだもの				2.7 g
27 金	夏越ごはん		焼き竹輪	米,小麦粉,でん粉,油	くだもの
	牛乳		牛乳		にんじん,たまねぎ,にがうり,かぼちゃ,枝豆,ホールコーン,しょうが,だいこん
	鶏肉と野菜の和風汁		鶏肉	じゃがいも	823 kcal
	くだもの				24.9 g
					2.5 g

※食材の都合や学校行事の関係により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。



6月は食育月間

毎月19日は『食育の日』です。

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

下の『食育ピクトグラム』は、食育の取組について、情報発信及び啓発活動を目的として、子どもから大人まで誰にも分かりやすく発信するために、農林水産省によって作られました。献立表にも『食育ピクトグラム』を付けたので、意識してみましょう!!

