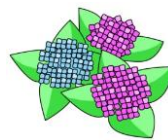
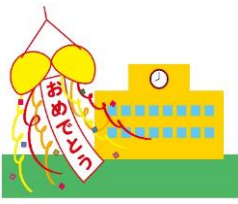




# 6月分給食こんだて表



荒川区立第一中学校

| 月                                                                      | 火                                                                                                         | 水                                                                                                 | 木                                                                                                  | 金                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>にらそばご飯<br>じゃがいも団子汁<br>果物（小玉すいか）<br>牛乳                      | <b>3</b><br>ご飯<br>和風ハンバーグ<br>オニオンソース<br>アスパラときゃべつの<br>ガーリックソテー<br>ウィンナー入り<br>野菜スープ<br>牛乳                  | <b>4</b><br>パンプキンパン<br>ポテトミートグラタン<br>ツナサラダ<br>牛乳                                                  | <b>5</b><br>あんかけ焼きそば<br>♡ワンタンの<br>パリパリサラダ<br>果物（パイナップル）<br>牛乳                                      | <b>6</b><br>五目寿司<br>魚のおろしソース<br>茹で野菜の磯和え<br>すまし汁<br>牛乳<br>◎少し早い<br>開校記念日祝いメニュー             |
| ◎ 3 年 生 修 学 旅 行 （ 振 替 休 日 含 む ）                                        |                                                                                                           |                                                                                                   | ♡かみかみメニュー                                                                                          |                                                                                            |
| <b>9</b><br>ダイスチーズパン<br>カレーシチュー<br>果物（メロン）<br>牛乳<br>☆2年生・6組<br>12時給食開始 | <b>10</b><br>◎開校記念日<br> | <b>11</b><br>ミートボール<br>スパゲッティ<br>フライド<br>パンプキンサラダ<br>果物（和歌山産オレンジ）<br>牛乳                           | <b>12</b><br>ご飯<br>魚のピリ辛だれ<br>♡♣都内産たくあん入り<br>胡麻和え<br>キムチ入り味噌汁<br>牛乳<br>♣東京都の食材使用<br>♡かみかみメニュー      | <b>13</b><br>♡鶏ごぼうピラフ<br>洋風卵スープ<br>♣八丈島産レモンを<br>使用したレモンケーキ<br>牛乳<br>♣東京都の食材使用<br>♡かみかみメニュー |
| <b>16</b><br>ご飯<br>♡大豆のふりかけ<br>ピリ辛肉じゃが<br>♡れんこんサラダ<br>牛乳<br>♡かみかみメニュー  | <b>17</b><br>梅若ご飯<br>鮭の胡麻味噌かけ<br>フライビーンズサラダ<br>豚汁<br>牛乳                                                   | <b>18</b><br>ミルクパン<br>枝豆コロッケ<br>ミニトマト<br>千切り野菜のスープ<br>◎ 6 組 清 里 移 動 教 室                           | <b>19</b><br>麦ごはん<br>魚の味噌漬け<br>♡かみかみサラダ<br>鶏団子入り味噌汁<br>牛乳<br>♡かみかみメニュー                             | <b>20</b><br>キムチチャーハン<br>春巻き<br>果物（河内晩柑）<br>中華スープ<br>牛乳                                    |
| <b>23</b><br>ご飯<br>チンジャオロースー<br>中華コーンスープ<br>黒ごまだれの<br>白玉団子<br>牛乳       | <b>24</b><br>ご飯<br>♣八丈島の魚と高野豆腐<br>のオーロラソース<br>海藻サラダ<br>じゃがいもと<br>かぼちゃの味噌汁<br>牛乳<br>♣東京都の食材使用              | <b>25</b> ◎簡易給食<br>米粉のチキン<br>クリームライス<br>あじさいポンチ<br>牛乳<br>★ 期 末 考 査 の た め 12 時 給 食 開 始 （ 簡 易 給 食 ） | <b>26</b> ◎簡易給食<br>マーボー丼<br>ミルクゼリー<br>あんずソース<br>牛乳                                                 | <b>27</b> ◎簡易給食<br>魚フライ<br>カレーライス<br>果物（さくらんぼ）<br>牛乳                                       |
| <b>30</b><br>味噌ラーメン<br>きゅうりの南蛮だれがけ<br>パインと<br>さつま芋のパイ<br>牛乳            | ☆衛生に気をつけて食事をしよう<br>    |                                                                                                   | ☆よくかんで食べよう<br> |                                                                                            |

# 〔配布用献立表〕

2025年 6月

東京都荒川区立第一中学校

| 日   | 主食                | 牛乳 | おかず                                                      | 赤の仲間<br>血や肉になる                     |                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                              |       | 緑の仲間<br>体の調子を整える                |                                                                       | 1食分 -<br>たんぱく質     |
|-----|-------------------|----|----------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|-------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2月  | にらそばろ井            | ○  | じゃが芋団子汁<br>果物(こだますいか)                                    | 豚肉,レバー<br>チップ,大豆,<br>油揚げ           | 牛乳                     | 米,麦,砂糖,<br>澱粉,じゃがいも                           | 油     | にんじん,<br>にら,小松菜                 | 玉ねぎ,しょうが,大根,<br>白菜,ねぎ,こだますいか                                          | 741 kcal<br>30.1 g |
| 3火  | ご飯                | ○  | 和風ハンバーグ・オニオンソース<br>アスパラとキャベツの<br>ガーリックソテー<br>ウイナー入り野菜スープ | 豆腐,豚肉,<br>ハム,ウィン<br>ナー,レンズ<br>豆    | 牛乳                     | 米,米粉,パン<br>粉,砂糖                               | 油     | にんじん,ア<br>スパラガス,<br>小松菜         | 玉ねぎ,にんにく,キャ<br>ベツ,白菜,かぶ,エリン<br>ギ                                      | 740 kcal<br>31.0 g |
| 4水  | パンブキンパン           | ○  | ポテトミートグラタン<br>ツナサラダ                                      | 鶏肉,レバー<br>チップ,大豆,<br>ツナ            | 牛乳,チーズ                 | パンブキン<br>パン,マカロ<br>ニ,じゃがい<br>も,小麦粉,<br>砂糖,パン粉 | 油,バター | トマト(缶詰),<br>小松菜,に<br>んじん        | にんにく,玉ねぎ,キャ<br>ベツ,きゅうり,レモン                                            | 769 kcal<br>31.4 g |
| 5木  | あんかけ焼きそば          | ○  | ワンタンのパリパリサラダ<br>果物(パイナップル)                               | 豚肉,いか短<br>冊,(冷)むき<br>えび,うずら<br>卵水煮 | 牛乳,ちりめ<br>んじゃこ         | むし中華め<br>ん,砂糖,澱<br>粉,ワンタンの<br>皮               | 油     | にんじん,チ<br>ンゲンサイ,<br>小松菜         | しょうが,白菜,たけの<br>こ,玉ねぎ,キャベツ,も<br>やし,きゅうり,パイン                            | 721 kcal<br>35.9 g |
| 6金  | 五目寿司              | ○  | 魚のおろしソース<br>茹で野菜の磯和え<br>すまし汁                             | 油揚げ,卵,<br>きんめだい                    | 牛乳,のり,わ<br>かめ          | 米,砂糖,米<br>粉,澱粉,焼<br>きい                        | 油     | にんじん,<br>ほうれん<br>草,小松菜          | しいたけ,かんぴょう,<br>えだまめ,しょうが,大<br>根,キャベツ,もやし,え<br>のきたけ,白菜                 | 722 kcal<br>31.5 g |
| 9月  | ダイスチーズパン          | ○  | カレーシチュー<br>果物(メロン)                                       | 豚肉,レンズ<br>豆                        | 牛乳                     | ダイスチー<br>ーズ,じゃがいも,小麦粉                         | 油,バター | にんじん,ア<br>スパラガス,<br>さやいんげん      | にんにく,しょうが,玉<br>ねぎ,メロン                                                 | 769 kcal<br>32.5 g |
| 11水 | ミートボール<br>スパゲッティ  | ○  | フライドパンブキンサラダ<br>果物(和歌山産オレンジ)                             | レバーチッ<br>プ,豚肉,大<br>豆,卵             | 牛乳,粉チー<br>ーズ           | スパゲッ<br>ティ,小麦粉,<br>パン粉,砂糖                     | 油,バター | にんじん,ト<br>マト(缶詰),<br>かぼちゃ       | セロリ,にんにく,玉ね<br>ぎ,キャベツ,きゅうり,<br>とうもろこし,オレンジ                            | 719 kcal<br>30.7 g |
| 12木 | ご飯                | ○  | 魚のピリ辛だれ<br>東京産たくあん入り胡麻和え<br>キムチ入り味噌汁                     | さば,豚肉                              | 牛乳                     | 米,砂糖,じゃ<br>がいも,こんにゃく                          | 油,ごま  | にんじん                            | しょうが,だいこん(妙<br>ア漬),キャベツ,もや<br>し,きゅうり,大根,ごぼ<br>う,ねぎ,はくさい(キム<br>チ),しいたけ | 733 kcal<br>34.0 g |
| 13金 | 鶏ごぼうピラフ           | ○  | 洋風卵スープ<br>八丈島産レモンを<br>使用したレモンケーキ                         | 鶏肉,ベー<br>コン,卵                      | 牛乳,チー<br>ーズ            | 米,麦,小麦<br>粉,砂糖,は<br>ちみつ                       | 油     | にんじん,ト<br>マト                    | ごぼう,とうもろこし,<br>えだまめ,玉ねぎ,キャ<br>ベツ,しょうが,レモン                             | 819 kcal<br>27.2 g |
| 16月 | ごはん<br>大豆のふりかけ    | ○  | ピリ辛肉じゃが<br>れんこんサラダ                                       | 大豆,かつお<br>節,豚肉,油<br>揚げ             | 牛乳,のり                  | 米,じゃがい<br>も,砂糖                                | 油,ごま  | にんじん,<br>さやいんげ<br>ん             | にんにく,玉ねぎ,たけ<br>のこ,大根,れんこん,も<br>やし,きゅうり                                | 763 kcal<br>29.6 g |
| 17火 | 梅若ごはん             | ○  | 魚の胡麻みそがけ<br>フライビーンズサラダ<br>豚汁                             | 鮭,大豆,豚<br>肉,豆腐                     | 牛乳,わか<br>め,ちりめん<br>じゃこ | 米,砂糖,澱<br>粉,じゃがい<br>も,こんにゃく                   | ごま,油  | にんじん,<br>小松菜                    | 梅,しょうが,キャベツ,<br>もやし,玉ねぎ,ごぼう,<br>大根                                    | 726 kcal<br>37.4 g |
| 18水 | ミルクパン             | ○  | 枝豆コロツケ<br>ミニトマト<br>千切り野菜のスープ                             | レンズ豆,卵,<br>ハム                      | 牛乳,スキム<br>ミルク,チー<br>ーズ | ミルクパン,<br>じゃがいも,<br>小麦粉,パン<br>粉,澱粉            | 油     | にんじん,ミ<br>ニトマト,ア<br>スパラガス       | えだまめ,玉ねぎ,キャ<br>ベツ,かぶ,しょうが                                             | 785 kcal<br>31.3 g |
| 19木 | 麦ごはん              | ○  | 魚の味噌漬け<br>かみかみサラダ<br>鶏団子入り味噌汁                            | さわら,さき<br>いか,鶏肉,<br>大豆,油揚げ         | 牛乳                     | 米,麦,砂糖,<br>澱粉,じゃがいも                           | 油     | にんじん,<br>小松菜                    | しょうが,きゅうり,キャ<br>ベツ,とうがん                                               | 730 kcal<br>39.6 g |
| 20金 | キムチチャーハン          | ○  | 春巻き<br>果物(河内晩柑)<br>中華スープ                                 | 豚肉,レバー<br>チップ,大豆,<br>鶏肉            | 牛乳                     | 米,麦,春雨,<br>砂糖,澱粉,<br>小麦粉,春巻<br>きの皮            | 油     | にんじん,チ<br>ンゲンサイ,<br>小松菜         | しいたけ,しょうが,は<br>くさい(キムチ),たけ<br>のこ,河内晩柑,白菜,<br>ねぎ                       | 736 kcal<br>27.2 g |
| 23月 | ごはん               | ○  | チンジャオロースー<br>中華コーンスープ<br>黒ごまだれの白玉団子                      | 豚肉,鶏肉,<br>卵,豆腐                     | 牛乳                     | 米,澱粉,砂<br>糖,白玉粉                               | 油,ごま  | ピーマン,<br>赤ピーマ<br>ン,にんじ<br>ん,小ねぎ | にんにく,しょうが,た<br>けのこ,玉ねぎ,とうも<br>ろこし                                     | 816 kcal<br>32.5 g |
| 24火 | ご飯                | ○  | 八丈島の魚と高野豆腐のオーロラソース<br>海藻サラダ<br>じゃがいもとかぼちゃの味噌汁            | めじまぐろ,<br>凍り豆腐,油<br>揚げ             | 牛乳,海藻<br>ミックス          | 米,澱粉,砂<br>糖,砂糖,じゃ<br>がいも                      | 油,ごま  | にんじん,<br>かぼちゃ                   | にんにく,しょうが,え<br>だまめ,キャベツ,きゅ<br>うり,とうもろこし,玉<br>ねぎ,えのきたけ                 | 737 kcal<br>31.9 g |
| 25水 | 米粉の<br>チキンクリームライス | ○  | あじさいポンチ                                                  | 鶏肉                                 | 牛乳,寒天,<br>ヨーグルト        | 米,麦,米粉,<br>砂糖                                 | バター,油 | にんじん,<br>小松菜                    | 玉ねぎ,マッシュルー<br>ム,えだまめ(冷),ぶど<br>う(ジュース),もも缶,<br>パイン缶                    | 744 kcal<br>27.7 g |
| 26木 | マーボー丼             | ○  | ミルクゼリーあんずソース                                             | 豆腐,豚肉,<br>鶏肉,大豆                    | 牛乳,寒天,<br>牛乳,生ク<br>リーム | 米,麦,砂糖,<br>澱粉                                 | 油     | にんじん,<br>にら                     | 玉ねぎ,しいたけ,にん<br>にく,しょうが,あんず<br>(ジャム)                                   | 760 kcal<br>31.9 g |
| 27金 | 魚フライカレーライス        | ○  | 果物(さくらんぼ)                                                | 豚肉,すけと<br>うだら                      | 牛乳,ヨーグ<br>ルト           | 米,麦,じゃがいも,<br>小麦粉,米粉,パン<br>粉                  | 油,バター | にんじん                            | しょうが,にんにく,玉<br>ねぎ,さくらんぼ                                               | 814 kcal<br>27.0 g |
| 30月 | 味噌ラーメン            | ○  | 胡瓜の南蛮だれがけ<br>パインとサツマイモのパイ                                | 焼豚,豚肉                              | 牛乳                     | むし中華め<br>ん,砂糖,さつ<br>まいも,ぎよ<br>うざの皮            | ごま,油  | にんじん,<br>にら                     | にんにく,しょうが,白<br>菜,もやし,とうもろこ<br>し,ねぎ,きゅうり,パ<br>イン缶                      | 801 kcal<br>29.2 g |

☆食材料の仕入れ等の都合等により変更する事があります。