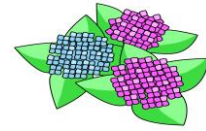




[献立表]



2026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 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食分 たんぱく質			
2 火	にらそばろ丼	○	じゃが芋団子汁 果物(こだますいか)	豚肉, レンズ豆, 大豆, 油揚げ	牛乳	米, 麦, 砂糖, 澱粉, じゃがいも	油	にんじん, にら, 小松菜	玉ねぎ, しょうが, 大根, 白菜, ねぎ, こだますいか	750 kcal 30.1 g
3 水	クファジュージー	○	もずくスープ サーターアンダギー	豚肉, 鶏肉, 豆腐, 卵	牛乳, 刻み昆布, もずく	米, 澱粉, 小麦粉, 黒砂糖	ごま, 油	にんじん, 小ねぎ	しょうが, しいたけ, たけのこ, えのきたけ, ねぎ	725 kcal 27.4 g
4 木	麦ご飯	○	鶏肉の照り焼き かみかみサラダ 味噌汁	鶏肉, さきいか, 油揚げ, レンズ豆, 豆腐, みそ, みそ	牛乳, わかめ	米, 麦, 砂糖, 澱粉	油	にんじん, 小松菜	きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	767 kcal 35.7 g
5 金	ご飯	○	大豆の揚げ煮 ピリ辛肉じゃが もやしの胡麻醤油	大豆, 豚肉, 油揚げ	牛乳	米, 澱粉, 砂糖, じゃがいも	油, ごま	にんじん, さやいんげん	にんにく, 玉ねぎ, たけのこ, 大根, もやし, えのきたけ, きゅうり, ねぎ	767 kcal 28.6 g
8 月	キムチチャーハン	○	春巻き 果物(河内晩柑) 中華スープ	豚肉, レバーチップ, 大豆, 鶏ささ身	牛乳	米, 麦, 春雨, 砂糖, 澱粉, 小麦粉, 春巻きの皮	油	にんじん, チンゲンサイ, 小松菜	しいたけ, しょうが, ほうきい(キムチ), たけのこ, 河内晩柑, 白菜, ねぎ	747 kcal 28.0 g
9 火	ご飯	○	鮭の香味焼き 五目きんぴら 豚汁	さけ, 油揚げ, 豚肉, 豆腐	牛乳	米, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも, こんにゃく	油, ごま	にんじん	しょうが, ねぎ, レモン, ごぼう, れんこん, 大根	721 kcal 34.5 g
10 水	ミートボールスパゲッティ	○	フライドパンキンサラダ 果物(メロン)	レバーチップ, 豚肉, 大豆, 卵	牛乳, 粉チーズ	スパゲッティ, 小麦粉, パン粉, 砂糖	油, バター	にんじん, トマト(缶), かぼちゃ	セロリ, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, メロン	735 kcal 30.2 g
11 木	いわしのかば焼き丼	○	鶏団子入り味噌汁 ぶるぶるサラダ	いわし, 鶏肉, 大豆, 油揚げ	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	米, 麦, 澱粉, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	油, ごま	にんじん, 小松菜	しょうが, 大根, キャベツ, きゅうり	772 kcal 36.3 g
12 金	木須肉丼	○	大根の中華和え 杏仁豆腐	豚肉, 卵, ハム	牛乳, 寒天	米, 麦, 澱粉, 砂糖	油, ごま	小松菜, にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, きくらげ, 大根, きゅうり, みかん缶, バイン缶	787 kcal 30.5 g
15 月	五目寿司	○	塩こうじから揚げ 茹で野菜の磯和え すまし汁	油揚げ, 卵, 鶏肉	牛乳, のり, わかめ	精白米, 砂糖, 米粉, 澱粉, 焼きふ	油	にんじん, ほうれん草, 小松菜	しいたけ, かんぴょう, えだまめ, にんにく, しょうが, もやし, えのきたけ, 白菜	720 kcal 39.4 g
17 水	麻婆丼	○	糸寒天の 中華ドレッシングがけ 大学芋	豆腐, 豚肉, 鶏肉, 大豆	牛乳, 糸寒天, わかめ	米, 麦, 砂糖, 澱粉, さつまいも, 水あめ	ごま, 油	にんじん, にら	玉ねぎ, しいたけ, にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, もやし	863 kcal 32.0 g
18 木	グラタントースト	○	ポトフ風スープ ツナ入りフレンチサラダ	鶏肉, レンズ豆, ウィンナー, ツナ	牛乳, チーズ	ミルクパン, 米粉, じゃがいも, 砂糖	油, バター	小松菜, にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, マッシュルーム, とうもろこし, セロリ, キャベツ, きゅうり, えだまめ, レモン	720 kcal 31.6 g
19 金	ご飯	○	さばの胡麻みそがけ 梅ドレッシングサラダ 味噌汁	さば, かつお糸けずり, 油揚げ, 豆腐	牛乳, わかめ	米, 砂糖, 澱粉	ごま, 油	にんじん, アスパラガス, 小松菜	しょうが, 大根, きゅうり, 梅, 玉ねぎ, キャベツ, えのきたけ	732 kcal 33.8 g
22 月	いかフライのせかレーライス	○	冷凍みかん 果物(さくらんぼ)	豚肉, レバーチップ, いか	牛乳, ヨーグルト	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, 米粉, パン粉	油, バター	にんじん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, みかん, さくらんぼ	803 kcal 28.0 g
23 火	ダブルコギ丼	○	あじさいポンチ	鶏肉	牛乳, 寒天, ヨーグルト	米, 砂糖, 春雨, 澱粉	油, ごま	にんじん, 小松菜, 赤ピーマン, にら	にんにく, 玉ねぎ, 白菜, もやし, 大豆, もやし, ぶどう(ジュース), もも缶	724 kcal 24.4 g
24 水	ミルクパン	○	枝豆コロッケ ミニトマト 千切り野菜のスープ	レンズ豆, 卵, ハム	牛乳, スキムミルク, チーズ	ミルクパン, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 澱粉	油	にんじん, ミニトマト, アスパラガス	えだまめ, 玉ねぎ, キャベツ, かが, しょうが	794 kcal 32.2 g
25 木	ご飯	○	生揚げの肉味噌がけ 和風サラダ わかめ入りかき卵汁	生揚げ, 鶏肉, 大豆, かつお節, 卵	牛乳, ちりめんじゃこ, わかめ(生)	米, 砂糖, 澱粉	油	にんじん	玉ねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, しいたけ	761 kcal 34.5 g
26 金	あんかけ焼きそば	○	ワンタンのパリパリサラダ 果物(パレンシアオレンジ)	豚肉, いか短冊, (冷)むきえび, うずら卵水煮	牛乳, ちりめんじゃこ	むし中華めん(油付き), 砂糖, 澱粉, ワンタンの皮, 砂糖	油	にんじん, チンゲンサイ, 小松菜	しょうが, 白菜, たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり, パレンシアオレンジ	733 kcal 36.0 g
29 月	パンキンパン	○	ポテトミートグラタン ツナサラダ	鶏肉, レバーチップ, 大豆, ツナ	牛乳, チーズ	パンキンパン, マカロニ, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, パン粉	油, バター	トマト(缶), 小松菜, にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, レモン	765 kcal 31.1 g
30 火	ご飯	○	青椒肉絲 中華コーンスープ 黒ごまだれの白玉団子	豚肉, 鶏ささみ, 卵, 豆腐	牛乳	米, 澱粉, 砂糖, 白玉粉	油, ごま	ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, 小ねぎ	にんにく, しょうが, たけのこ, 黄ピーマン, 玉ねぎ, コーン	816 kcal 32.5 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。