



6 月学校給食献立表



2024年

荒川区立原中学校

日	曜	献立	牛乳	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	エネルギー (Kcal) タンパク質 (g)
3	月	プルコギ丼 トックスープ 果物	○	牛乳、豚肉、わかめ	米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、トック、ごま	人参、にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にら、干しシイタケ、たけのこ、小松菜	782 27.9
4	火	子ぎつねご飯 ししゃもの肉巻き カミカミサラダ 小松菜のみそ汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、豚肉、卵、さきいか、豆腐、みそ	米、もち麦、砂糖、ごま、小麦粉、パン粉、ごま油	人参、干ししいたけ、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン、えのきだけ、小松菜	786 35.4
5	水	クッパ 海鮮チヂミ 果物	○	牛乳、豚肉、わかめ、卵、イカ、エビ、粉鯉節	米、もち麦、ごま油、ごま、小麦粉、かたくり粉、米粉、砂糖	人参、にんにく、しょうが、たけのこ、キムチ、もやし、長ネギ、ニラ、干しシイタケ	764 30.0
6	木	かき揚げ丼 茎わかめのごま酢和え けんちん汁	○	牛乳、イカ、桜えび、卵、茎わかめ、油揚げ、鶏肉	米、小麦粉、さつま芋、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま、こんにゃく、じゃが芋	人参、玉ねぎ、コーン、ごぼう、キャベツ、小松菜、もやし、大根、長ネギ	765 23.8
7	金	鮭のクリームスパゲティ カラフルサラダ キャラメルポテト	○	牛乳、鮭、ベーコン、生クリーム、チーズ	スパゲティ、油、小麦粉、バター、砂糖、さつま芋、アーモンド	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、赤ピーマン	850 31.0
10	月	ご飯、おかかでんぶ 肉じゃが韓国風 スパイシービーンズ	○	牛乳、粉かつお、ちりめんじゃこ、豚肉、生揚げ、大豆	米、砂糖、ごま、こんにゃく、じゃが芋、かたくり粉、油	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、たけのこ、さやいんげん	778 31.9
11	火	鰯の蒲焼き丼 野菜の胡麻和え みぞれ汁	○	牛乳、鰯、鶏肉、油揚げ	米、もち麦、小麦粉、かたくり粉、砂糖、油、ごま、すりごま	人参、しょうが、もやし、キャベツ、小松菜、大根、長ネギ、玉ねぎ、大根	763 30.1
12	水	ハヤシライス ポテトのハニーサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、手亡豆、味噌	米、油、小麦粉、バター、じゃが芋、はちみつ	人参、しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン缶	789 24.4
13	木	豆もやしご飯 春巻き ニラ玉スープ	○	牛乳、豚肉、豆腐、卵	米、もち麦、ごま油、砂糖、春雨、かたくり粉、春巻きの皮、小麦粉	人参、干ししいたけ、しょうが、大豆、もやし、たけのこ、にら、玉ねぎ、えのきだけ、長ネギ	755 28.8
14	金	ジャージャー麺 もやしのナムル さつま芋大豆返り煮干し甘辛揚げ煮	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、ひじき、かえり煮干し、大豆	蒸し中華麺、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、白滝、ごま、さつま芋、かたくり粉、水あめ	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、干しシイタケ、小松菜、にら、長ネギ	749 30.9
17	月	麦ご飯 家常豆腐 黒糖大豆	○	牛乳、生揚げ、豚肉、味噌、煎り大豆、きな粉	米、もち麦、砂糖、かたくり粉、ごま油、黒砂糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、干しシイタケ、小松菜	790 33.8
18	火	ご飯、ジャコピーふりかけ 鮭のおろしポン酢 切り干し大根と野菜の和え物 さつま汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、鮭、ハム、鶏肉、生揚げ、味噌	米、砂糖、ごま、ごま油、さつま芋	人参、ピーマン、大根、レモン果汁、大根、きゅうり、もやし、切り干し大根、ごぼう、小松菜	763 34.6
21	金	コッペパン、いちごジャム ポテトグラタン パリパリサラダ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、大豆、生クリーム、チーズ	コッペパン、小麦粉、バター、油、砂糖、パン粉、じゃが芋、ワンタン皮	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、きゅうり、キャベツ、もやし	797 27.7
24	月	ご飯、沢庵炒め おからコロケ 野菜の辛し和え なめこの味噌汁	○	牛乳、かつお節、豚肉、おから、ひじき、チーズ、生クリーム、卵	米、ごま油、ごま、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油	人参、たくあん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、なめこ、長ネギ	780 27.2
25	火	あぶたま丼 ポテトのケチャップ和え 果物	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、味噌	米、油麴、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、バター	人参、玉ねぎ、干しシイタケ、しめじ、小松菜	791 29.9
26	水	明日葉ビスキュイパン ミネストローネ とうもろこし	○	牛乳、卵、ベーコン、豚肉、手亡豆、チーズ	丸パン、バター、砂糖、小麦粉、アーモンド、じゃが芋、マカロニ	人参、玉ねぎ、にんにく、明日葉粉、マッシュルーム、セロリ、トマト缶、とうもろこし	792 29.5
27	木	ブラックカレーライス じゃこ入り海藻サラダ ミルクコーヒーゼリー	○	牛乳、豚肉、ひじき、チーズ、ちりめんじゃこ、粉寒天、生クリーム	米、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、油、ごま油	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし	854 26.4
28	金	青椒肉絲丼 海苔サラダ 杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、わかめ、海苔、粉寒天	米、もち麦、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、すりごま	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、たけのこ、干しシイタケ、ピーマン、大根、きゅうり、小松菜、パイン缶、みかん缶、モモ缶	744 26.6

献立は都合により変更することがあります。

6/19(水)、6/20(木)は定期考査のため給食はありません。