



# 6月学校給食献立表



2025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 火	スタミナ焼肉丼 のりサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、わかめ、海苔、味噌	米、油、砂糖、ごま油、すりごま	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、にら、キャベツ、きゅうり	754 28.7
4 水	子ぎつねご飯 ししゃもの肉巻き カミカミサラダ かきたま汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、豚肉、卵、さきいか、豆腐	米、砂糖、ごま、小麦粉、パン粉、ごま油、片栗粉	人参、干しいたけ、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン、えのきだけ、小松菜、玉ねぎ	823 35.9
5 木	クッパ 海鮮チヂミ チャブチェ	○	牛乳、豚肉、わかめ、卵、イカ、エビ、粉鯉節、卵	米、ごま油、ごま、小麦粉、片栗粉、砂糖、マロニー	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、玉ねぎ、小松菜	825 32.4
6 金	フィッシュバーガー じゃが芋のチーズ焼き 野菜卵スープ	○	牛乳、ホキ、卵、ベーコン、チーズ	丸パン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、じゃが芋、バター、片栗粉	人参、玉ねぎ、コーン、キャベツ、しめじ、小松菜	810 35.5
9 月	回鍋肉丼 中華コーンスープ 煎り大豆	○	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、豆腐、卵、煎り豆、青海苔	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	人参、しょうが、にんにく、たけのこ、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、きくらげ、コーン	794 30.5
10 火	麦ご飯、じゃこピーふりかけ 鮭のおろしポン酢 切り干し大根と野菜の和え物 さつま芋味噌汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、鮭、ハム、油揚げ、豆腐、味噌	米、もち麦、砂糖、ごま、さつま芋、ごま油	人参、ピーマン、大根、きゅうり、もやし、切り干し大根、玉ねぎ、小松菜	772 34.0
11 水	カリカリ梅とジャコご飯 おからコロッケ スタミナサラダ 小松菜味噌汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、おから、ひじき、卵、豆腐、味噌	米、小麦粉、ごま、砂糖、じゃが芋、パン粉、ごま油、すりごま	人参、カリカリ梅、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、小松菜、にんにく、長ネギ、えのきだけ	774 28.1
12 木	きびご飯 豆腐ハンバーグおろしソース 和風サラダ 果物	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、卵、わかめ、ちりめんじゃこ	米、きび、油、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	人参、にんにく、玉ねぎ、大根、きゅうり、小松菜	754 32.2
13 金	ナン・キーマカレー タンドリーチキン カリカリポテトのサラダ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、チーズ、ヨーグルト	ナン、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、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン	796 35.0
16 月	わかめじゃこご飯 鯖のネギ味噌焼き ひじきと大豆の煮物 すまし汁、果物	○	牛乳、鯖、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、味噌、ひじき、大豆、油揚げ	米、ごま、砂糖、ごま油、油	人参、しょうが、長ネギ、干しシイタケ、えのきだけ、小松菜	778 32.0
17 火	チキンピラフ チーズポテトの包み揚げ ふわふわ卵スープ	○	牛乳、鶏肉、インゲン豆、チーズ、ベーコン、卵	米、バター、油、春巻きの皮、じゃが芋、小麦粉、パン粉	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、キャベツ、パセリ	755 26.5
20 金	ジャージャー麺 もやしのナムル さつま芋大豆煮干しの甘辛揚げ	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、味噌、ひじき、煮干し、大豆	蒸し中華麺、油、砂糖、片栗粉、白滝、ごま油、さつま芋、水あめ、ごま	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、玉ねぎ、たけのこ、干しシイタケ、にら、もやし、小松菜	752 32.0
21 土	麦ご飯 家常豆腐 ポテトのケチャップ和え	○	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	米、もち麦、砂糖、片栗粉、ごま油、じゃが芋、小麦粉、米粉、油	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、干しシイタケ、小松菜	811 30.4
23 月	ご飯、おかかだんぶ 肉じゃが アーモンドフィッシュ	○	牛乳、かつお節、豚肉、ちりめんじゃこ、生揚げ、大豆、返り煮干し	米、ごま油、ごま、じゃが芋、砂糖、糸こんにゃく、片栗粉、油、アーモンド	人参、玉ねぎ、しょうが、干しシイタケ	771 30.6
24 火	鯛のかば焼き丼 ごま和え みぞれ汁 果物	○	牛乳、鯛、鶏肉、油揚げ	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、練りごま、油	人参、しょうが、もやし、キャベツ、小松菜、大根、長ネギ	745 28.5
25 水	2色フランスパン ミネストローネ コーヒーマルクゼリー	○	牛乳、ベーコン、豚肉、手亡豆、チーズ	ソフトフランスパン、バター、マヨネーズ、じゃが芋、マカロニ、油	人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、パセリ	809 26.6
26 木	ひじきご飯 鶏肉のフレーク焼き 野菜アーモンド和え 味噌汁	○	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、チーズ、わかめ、味噌	米、油、こんにゃく、砂糖、マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク、アーモンド、じゃが芋	人参、玉ねぎ、にんにく、干しシイタケ、キャベツ、小松菜、もやし、長ネギ	745 34.6
27 金	かき揚げ丼 茎わかめのごま酢和え けんちん汁	○	牛乳、イカ、桜エビ、卵、茎わかめ、鶏肉、油揚げ	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、ごぼう、キャベツ、小松菜、もやし、大根	746 23.5
30 月	魚介のパエリア ボークビーンズ ちりめんじゃこサラダ	○	牛乳、イカ、エビ、あさり水煮、鶏肉、ベーコン、ちりめんじゃこ、豚肉、手亡豆、大豆	米、バター、油、砂糖、ごま油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、きゅうり、小松菜、もやし、セロリ	782 33.3

献立は都合により変更することがあります。

6/18(水)、6/19(木)は定期考査のため給食はありません。