



6月学校給食献立表



2026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) たんぱく質 (g)
2火	ブラックカレーライス 野菜チップス 果物	○	牛乳、豚肉、ひじき、チーズ	米、油、砂糖、小麦粉、バター、じゃが芋、さつま芋	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、れんこん、かぼちゃ	834 23.7
3水	わかめじゃこご飯 白身魚の胡麻味噌焼き 切り干し大根と野菜和え 豆乳仕立ての味噌汁 果物	○	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、鱈、味噌、ハム、豚肉、豆乳、生揚げ	米、砂糖、ごま、ごま油、マヨネーズ、すりごま、さつま芋、油	人参、しょうが、きゅうり、もやし、切り干し大根、大根、小松菜	762 34.9
4木	五目チャーハン フォー入りスープ サターアランダギー	○	牛乳、卵、焼き豚、鶏肉	米、ごま油、砂糖、フォー、小麦粉、黒砂糖、油	人参、にんにく、しょうが、たけのこ、長ネギ、干しシタケ、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	786 25.5
5金	担々麺 ジャンボ揚げ餃子 果物	○	牛乳、豚肉、豆乳、大豆ミート、味噌	蒸し中華麺、油、砂糖、練りごま、すりごま、ごま油、餃子の皮、小麦粉	人参、玉ねぎ、コーン、にんにく、しょうが、干しシタケ、にら、小松菜、もやし、キャベツ、長ネギ	747 31.5
8月	石狩ご飯 肉じゃが 果物	○	牛乳、鮭、豚肉、がんも、生揚げ	米、油、砂糖、糸こんにゃく、じゃが芋	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシタケ、さやいんげん	779 34.8
9火	シーフードドリア カラフルサラダ ココア豆	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、エビ、イカ、ホタテ水煮、煎り大豆	米、バター、油、小麦粉、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、もやし、コーン、きゅうり、赤ピーマン、にんにく	787 34.2
10水	クッパ 海鮮チヂミ もやしのナムル 果物	○	牛乳、豚肉、わかめ、卵、イカ、エビ、鯉節、卵、ひじき	米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、小麦粉、白滝	人参、しょうが、にんにく、ニラ、たけのこ、キムチ、もやし、長ネギ、干しシタケ、もやし、小松菜	770 30.3
11木	フィッシュバーガー キッシュ ジュリアンヌスープ	○	牛乳、白身魚、卵、ベーコン、ツナ、卵、生クリーム、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	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、赤ピーマン、にんにく、セロリ、キャベツ、パセリ	796 37.7
12金	青椒肉絲丼 中華コーンスープ カレー豆	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、卵、ベーコン	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、たけのこ、コーン、干しシタケ、ピーマン	806 33.8
15月	麦ご飯、じゃこ入りひじきふりかけ 鮭のおろしポン酢 野菜の辛子醤油和え さつま汁	○	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ、鮭、油揚げ、豆腐、味噌	米、もち麦、砂糖、ごま、小麦粉、片栗粉、さつま芋	人参、大根、もやし、キャベツ、小松菜、玉ねぎ	757 31.8
16火	カリカリ梅とじゃこご飯 おからコロケ 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、油揚げ、味噌	米、ごま、油、じゃが芋、砂糖、小麦粉、パン粉、すりごま、ごま油	人参、カリカリ梅、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、小松菜、えのきだけ	794 28.2
17水	鰯のかば焼き丼 ごま和え みぞれ汁 果物	○	牛乳、鰯、鶏肉、油揚げ	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、すりごま、練りごま	人参、しょうが、もやし、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、大根、長ネギ	752 29.1
18木	ツナホットサンド ミネストローネ 青海苔大豆ポテト 果物	○	牛乳、ツナ、チーズ、豚肉、ベーコン、大豆、手亡豆、粉チーズ	丸パン、マヨネーズ、油、じゃが芋、マカロニ、片栗粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、セロリ、キャベツ	780 30.9
19金	肉豆腐丼 みそポテト 果物	○	牛乳、豚肉、焼き豆腐、味噌	米、油、油麩、砂糖、糸こんにゃく、片栗粉、じゃが芋、小麦粉、米粉	人参、玉ねぎ、しょうが、干しシタケ、白菜、小松菜、長ネギ	832 30.7
22月	子ぎつねご飯 シヤモのカレー揚げ 笹かま磯辺揚げ すりごまお浸し けんちん汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、青海苔	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、すりごま、こんにゃく、じゃが芋、油	人参、干しシタケ、もやし、キャベツ、小松菜、ごぼう、大根	784 29.0
23火	チキンライス フレンチサラダ ふわふわ卵スープ 小松菜蒸しパン	○	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン、卵、粉チーズ、ヨーグルト	米、バター、油、砂糖、パン粉、小麦粉、チョコチップ	人参、玉ねぎ、にんにく、小松菜、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もやし、パセリ	794 26.8
24水	コッペパン ポテトグラタン バリバリグラタン 果物	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、手亡豆、生クリーム、チーズ	コッペパン、油、じゃが芋、小麦粉、バター、パン粉、ワンタンの皮、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく、きゅうり、マッシュルーム、ほうれん草、キャベツ、もやし、パセリ	825 29.5
25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、豆腐、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	人参、玉ねぎ、にんにく、干しシタケ、キャベツ、小松菜、もやし、えのきだけ、さやいんげん	801 34.5
26金	麦ご飯 家常豆腐 大学芋	○	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌	米、もち麦、砂糖、油、片栗粉、さつま芋、水あめ、ごま、ごま油	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、干しシタケ、小松菜	845 28.9
29月	高野豆腐のそぼろ丼 わかめポン酢和え さつまらくん	○	牛乳、豚肉、わかめ、大豆ミート、高野豆腐、味噌、インゲン豆、卵	米、小麦粉、さつま芋、砂糖、片栗粉、油、ごま	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシタケ、枝豆、キャベツ、大根、きゅうり、もやし	811 30.4
30火	冷やし中華 イカのかりんとう揚げ 茹でとうもろこし	○	牛乳、鶏肉、わかめ、卵、イカ	蒸し中華麺、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉、小麦粉	人参、しょうが、コーン、きゅうり、もやし、長ネギ、とうもろこし	774 39.6

献立は都合により変更することがあります。

