



6月献立表



令和5年5月31日 荒川区立第三中学校

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人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (木)	セサミトースト 	○	さけと野菜のクリーム煮 レモン和え	牛乳、鶏肉、さけ、白大豆ペースト、スキムミルク、粉チーズ	食パン、白すりごま、はちみつ、バター、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、もやし、レモン果汁	727 kcal 31.7 g 28.8 g 3.2 g
2 (金)	ご飯 	○	五目卵焼き 小松菜と厚揚げごま炒め さつま汁	牛乳、鶏卵、鶏肉、干しひじき、生揚げ、鶏肉	白米、サラダ油、上白糖、三温糖、白いりごま、さつまいも	長ねぎ、たけのこ、干し椎茸、こまつな、もやし、にんじん、だいこん	768 kcal 31.9 g 25.8 g 2.7 g
5 (月)	ご飯 	○	チキンチキンごぼう ボン酢ドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、わかめ	白米、かたくり粉、大豆白絞油、上白糖、ごま油、白いりごま	ごぼう、枝豆、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく、長ねぎ	790 kcal 28.7 g 29.5 g 2.3 g
6 (火)	ご飯 	○	かつおでん 炒り鶏 揚げじゃこのサラダ	牛乳、粉かつお、鶏肉、生揚げ、ちりめんじゃこ	白米、上白糖、白いりごま、じゃがいも、こんにゃく、サラダ油、三温糖	にんじん、たけのこ、ごぼう、干し椎茸、グリーンピース、もやし、こまつな、きゅうり、とうもろこし	738 kcal 30.8 g 22.8 g 2.6 g
7 (水)	枝豆ご飯 	○	豆あじの南蛮漬け 豚汁 ミルクココアプリン	牛乳、豆あじ、豚ばら、豆乳、生クリーム、粉寒天	白米、もち米、ごま油、かたくり粉、大豆白絞油、上白糖、じゃがいも、はちみつ	枝豆、しょうが、長ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな	782 kcal 26.8 g 28.2 g 3.2 g
8 (木)	ガーリックトースト 	○	ポークビーンズ シーザーサラダ 噛むカムDay! 	牛乳、白いんげん豆、豚肉、豆乳、クリーム、クリームチーズ、ベーコン	ソフトフランスパン、バター、サラダ油、じゃがいも、三温糖、上白糖、クルトン	にんにく、パセリ、玉葱、にんじん、トマト缶詰、トマトピューレー、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	776 kcal 30.8 g 32.5 g 2.7 g
9 (金)	ご飯 	○	むろあじのハンバーグ ごぼうサラダ かきたま汁	牛乳、むろあじ、豚肉、鶏卵、絹ごし豆腐	白米、パン粉、サラダ油、上白糖、マヨネーズ(卵不使用)、白すりごま、かたくり粉	玉葱、にんにく、きゅうり、ごぼう、にんじん、とうもろこし、長ねぎ、こまつな	745 kcal 32.0 g 24.1 g 2.9 g
12 (月)	子ぎつねご飯 	○	白身魚の西京焼き 青菜のおかか和え 吉野汁	牛乳、油揚げ、鶏肉、シルバー、糸削り節、鶏肉、木綿豆腐	白米、サラダ油、三温糖、上白糖、白練りごま、白すりごま、じゃがいも、かたくり粉	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、長ねぎ	741 kcal 37.7 g 25.0 g 3.8 g
13 (火)	ご飯 	○	中華風卵焼きチリソースがけ チャプチェ わかめスープ	牛乳、鶏卵、鶏肉、豚肉、わかめ、絹ごし豆腐	白米、ごま油、上白糖、かたくり粉、三温糖、緑豆春雨、サラダ油、白いりごま	たけのこ、玉葱、干し椎茸、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ	736 kcal 30.6 g 24.8 g 3.0 g
14 (水)	高野豆腐のそぼろご飯 	○	みそけんちん汁 季節の果物 (小玉すいか) 	牛乳、鶏肉、高野豆腐、鶏肉、油揚げ	白米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも	しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、だいこん、長ねぎ、こまつな、小玉すいか	779 kcal 32.8 g 23.1 g 2.5 g
15 (木)	わかめご飯 	○	酢豚 春雨サラダ 冷凍みかん	牛乳、炊き込みわかめ、豚肉、わかめ、ロースハム	白米、大豆白絞油、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、上白糖、緑豆春雨、白いりごま	しょうが、たけのこ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、玉葱、きゅうり、冷凍みかん	852 kcal 27.5 g 23.8 g 3.1 g
16 (金)	★世界の料理「イギリス」 ミルクパン 	○	シェパースパイ スコッチフロス	牛乳、豚肉、大豆、白大豆ペースト、白いんげんまめ、ベーコン、鶏肉	ミルクパン、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、バター、大麦	にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、かぶ、セロリー、パセリ	781 kcal 32.9 g 29.3 g 3.4 g
19 (月)	ご飯 	○	さばのみそ煮 切り干し大根と豚肉の炒め煮 けんちん汁	牛乳、さば、豚肉、鶏肉	白米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、切り干しだいこん、にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	823 kcal 31.3 g 31.6 g 3.0 g
20 (火)	しのだうどん 	○	いかにかりん揚げ ごまだれ海藻サラダ	牛乳、鶏肉、油揚げ、いか、わかめ	冷凍うどん、上白糖、かたくり粉、大豆白絞油、白いりごま、白すりごま、サラダ油	干し椎茸、ほうれんそう、長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	730 kcal 35.2 g 27.8 g 3.9 g
21 (水)	ブルコギのつけご飯 	○	あじさいゼリー 定期 考査	牛乳、豚肉、粉寒天	白米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油	長ねぎ、にんにく、玉葱、にんじん、にら、エリンギ、ぶなしめじ、ぶどうジュース、桃ジュース、アロエ缶、レモン果汁	736 kcal 26.1 g 20.3 g 1.7 g
22 (木)	鶏肉と卵のピリ辛クッパ 	○	ひじきのサラダ	牛乳、鶏肉、鶏卵、干しひじき	白米、ごま油、上白糖、白すりごま、かたくり粉、サラダ油	玉葱、にんにく、たけのこ、白菜キムチ、にら、長ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、枝豆、とうもろこし	738 kcal 28.1 g 28.9 g 3.2 g
23 (金)	★郷土料理「沖縄県」 タコライス 	○	ちんすこう 	牛乳、豚肉、大豆	白米、サラダ油、上白糖、薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、トマト缶詰、キャベツ	731 kcal 25.8 g 24.2 g 1.6 g
26 (月)	ご飯 	○	のりの佃煮 肉じゃがのカレー煮 梅ドレッシングサラダ	牛乳、のり、豚肉、生揚げ、糸削り節	白米、上白糖、じゃがいも、しらたき、サラダ油、三温糖、白いりごま	玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース、だいこん、きゅうり、梅干し	735 kcal 25.9 g 21.9 g 2.2 g
27 (火)	きなこ揚げパン 	○	和風ポトフ ツナサラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、ツナ	コッペパン、大豆白絞油、上白糖、グラニュー糖、サラダ油、じゃがいも	にんにく、だいこん、にんじん、白菜、玉葱、ぶなしめじ、こまつな、もやし、キャベツ、きゅうり	724 kcal 30.9 g 34.1 g 2.7 g
28 (水)	ご飯 	○	ジャンボ揚げ餃子 糸寒天の中華和え 豆腐と春雨のスープ 噛むカムDay! 	牛乳、豚肉、糸寒天、わかめ、鶏肉、絹ごし豆腐	白米、ごま油、ぎょうざの皮、大豆白絞油、白いりごま、上白糖、緑豆春雨	長ねぎ、にら、キャベツ、にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、白菜、チンゲン菜	778 kcal 28.7 g 29.0 g 2.7 g
29 (木)	チキンクリームライス 	○	ココロサラダ 季節の果物(さくらんぼ予定)	牛乳、鶏肉、白大豆ペースト	白米、サラダ油、薄力粉、バター、じゃがいも、はちみつ	にんじん、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし、さくらんぼ	798 kcal 26.6 g 27.3 g 2.4 g
30 (金)	いわしのかば焼き丼 	○	卵と野菜の和え物 じゃがいものみそ汁	牛乳、まいわし、鶏卵、わかめ、油揚げ	白米、かたくり粉、大豆白絞油、上白糖、白いりごま、サラダ油、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、長ねぎ	784 kcal 31.4 g 26.3 g 2.8 g

「ごちそう」のQRコードから、スマートフォンで毎日の給食の写真と栄養士のコメントを閲覧いただけます。(6月分順次掲載予定)



*食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。



*8のつく日は『噛むカムDay!』噛みごたえのある食材を使用しています。