



6月献立表



令和6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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 (月)	親子丼 	○	なめこのみそ汁 果物（小玉すいか予定） 	牛乳、鶏肉、鶏卵、刻みのり、絹ごし豆腐	白米、上白糖、サラダ油	玉葱、糸みつば、なめこ、長ねぎ、こまつな、小玉すいか	785 kcal 30.4 g 23.3 g 2.8 g
4 (火)	ご飯 	○	チキンチキンごぼう ボン酢ドレッシングサラダ 大根のみそ汁 歯と口の健康週間	牛乳、鶏肉、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、キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、だいこん、えのきたけ	783 kcal 27.6 g 28.7 g 2.4 g
5 (水)	ガーリックトースト 	○	ポークビーンズ 揚げじゃこのサラダ	牛乳、白いんげん豆、豚肉、豆乳クリーム、わかめ、ちりめんじゃこ	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	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、もやし、こまつな、とうもろこし	726 kcal 32.4 g 27.4 g 3.3 g
6 (木)	かみかみわかめご飯 	○	酢豚 切り干し大根のハリハリ和え 冷凍みかん	牛乳、炊き込みわかめ、豚肉、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、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、切り干し大根、きゅうり、冷凍みかん	824 kcal 27.0 g 23.1 g 2.8 g
7 (金)	スタミナ丼 	○	鶏団子と白菜のスープ 果物（さくらんぼ予定）	牛乳、豚肉、鶏肉	白米、上白糖、サラダ油、かたくり粉、緑豆春雨	たけのこ、にんじん、玉葱、にら、もやし、にんにく、しょうが、白菜、チンゲン菜、さくらんぼ	730 kcal 31.4 g 22.3 g 2.7 g
8 (土)	★運動会 米粉のチキンカツカレー 	×	乳酸菌飲料 ※運動会のため、 噛むカムDayはお休み 	乳酸菌飲料、鶏肉	白米、薄力粉、パン粉、大豆白絞油、サラダ油、じゃがいも、はちみつ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトピューレー、チャツネ	811 kcal 29.8 g 22.9 g 2.2 g
11 (火)	★運動会 予備日 厚揚げ麻婆丼 	○	おかしな目玉焼き	牛乳、豚肉、生揚げ、粉寒天、乳酸菌飲料	白米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸、にら、黄桃缶	742 kcal 28.6 g 24.5 g 1.8 g
12 (水)	ご飯 	○	かんぱちそぼろ 鶏塩肉じゃが みそドレッシングサラダ 歯と口の健康週間	牛乳、かんぱちそぼろ、鶏肉	白米、上白糖、白いりごま、塩こうじ、ごま油、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、長ねぎ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、もやし	819 kcal 34.7 g 25.0 g 2.8 g
13 (木)	★世界の料理・イタリア アマトリチャーナ 	○	ツナサラダ トスカーナ風ポテト 	牛乳、豚肉、ベーコン、粉チーズ、ツナ	マカロニ・スパゲッティ、サラダ油、オリーブ油、薄力粉、上白糖、じゃがいも、大豆白絞油	玉葱、にんにく、トマト缶詰、もやし、だいこん、こまつな、にんじん	724 kcal 27.5 g 35.0 g 2.3 g
14 (金)	ご飯 	○	白身魚のさざれ焼き 揚げ入りおひたし 呉汁	牛乳、すけそうだら、油揚げ、大豆、鶏肉	白米、マヨネーズ（卵不使用）、パン粉、じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	741 kcal 33.4 g 26.3 g 2.4 g
17 (月)	きなこ揚げパン 	○	豚肉と野菜のしょうがスープ ごぼうサラダ	牛乳、きな粉、豚肉	コッペパン、大豆白絞油、上白糖、グラニュー糖、塩こうじ、じゃがいも、マヨネーズ（卵不使用）、白すりごま	キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、こまつな、きゅうり、ごぼう、とうもろこし	728 kcal 28.5 g 32.4 g 2.7 g
18 (火)	ご飯 	○	豆じゃこ 炒り鶏 海藻サラダ 噛むカムDay!	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、鶏肉、生揚げ、わかめ	白米、かたくり粉、大豆白絞油、白いりごま、三温糖、じゃがいも、板こんにゃく、サラダ油、糸こんにゃく、ごま油	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、とうもろこし	764 kcal 29.6 g 25.0 g 2.6 g
19 (水)	鶏肉と卵のピリ辛クッパ 	○	あじさいゼリー 定期 考査	牛乳、鶏肉、鶏卵、粉寒天	白米、ごま油、上白糖、白すりごま、かたくり粉	玉葱、にんにく、たけのこ、白菜キムチ、にら、長ねぎ、ぶどうジュース、りんごジュース、アロエ缶、レモン果汁	750 kcal 26.9 g 24.6 g 2.3 g
20 (木)	いわしのかば焼き丼 	○	卵と野菜の和え物 	牛乳、まいわし、鶏卵	白米、かたくり粉、大豆白絞油、上白糖、白いりごま、サラダ油	しょうが、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん	728 kcal 28.3 g 23.8 g 1.7 g
21 (金)	チキンクリームライス 	○	コロコロサラダ	牛乳、鶏肉、白花豆ペースト	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	783 kcal 26.4 g 27.3 g 2.4 g
24 (月)	★郷土料理・京都府 衣笠丼 	○	西京みその豚汁 水無月 	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏卵、豚肉	白米、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、こんにゃく、薄力粉、上新粉、甘納豆	長ねぎ、玉葱、万能ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな	857 kcal 31.6 g 26.1 g 2.5 g
25 (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	735 kcal 30.6 g 24.8 g 2.9 g
26 (水)	ご飯 	○	さわらのみそ焼き ごまだれ海藻サラダ 団子汁	牛乳、さわら、わかめ、鶏肉、油揚げ	白米、上白糖、サラダ油、白いりごま、白すりごま、トック	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、長ねぎ	739 kcal 33.3 g 22.8 g 2.9 g
27 (木)	お好み焼きパン 	○	和風ポトフ 果物（ティーダパイン予定）	牛乳、豚肉、チーズ、あおのり、粉かつお、鶏肉	食パン、マヨネーズ（卵不使用）、サラダ油、じゃがいも	キャベツ、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、ティーダパイン	725 kcal 32.8 g 33.7 g 3.2 g
28 (金)	枝豆ご飯 	○	豆あじの南蛮漬け みそけんちん汁 ミルクココアプリン 噛むカムDay!	牛乳、豆あじ、鶏肉、油揚げ、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、にんじん、だいこん	773 kcal 28.0 g 27.6 g 3.2 g

こちら
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
ご覧いただけます。（6月分順次掲載予定）