

6月献立表

令和7年5月30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杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 (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、玉ねぎ、だけの 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
4 (水)	かみかみわかめご飯 	○	酢豚 切り干し大根のハリハリ和え	牛乳、炊き込みわかめ、豚肉、 ロースハム	白米、大豆白絞油、さつまいも、 かたくり粉、ごま油、上白糖、白 いりごま	しょうが、だけのこ、にんじん、青ピー マン、赤ピーマン、玉ねぎ、切り干し大 根、きゅうり	834 kcal 28.6 g 26.2 g 24.6 g 2.8 g
5 (木)	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、白いんげんまめ、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、玉ねぎ、にんじん、 トマト缶詰、トマトピューレー、グリン ピース、もやし、こまつな、とうもろ こし	724 kcal 32.4 g 27.4 g 3.4 g
6 (金)	ご飯 	○	さわらの西京焼き じゃがいもきんぴら 団子汁	牛乳、さわら、油揚げ、鶏肉	白米、上白糖、白練りごま、白すり ごま、じゃがいも、しらたき、 ごま油、トック	にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつ な、長ねぎ	738 kcal 31.7 g 21.7 g 2.4 g
9 (月)	豚丼 	○	ひじきのサラダ ティータパン	牛乳、豚肉、干ひじき	白米、サラダ油、しらたき、三温 糖、かたくり粉、上白糖	しょうが、にんにく、にんじん、ごぼ う、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ、 だいこん、こまつな、えだまめ、とうもろ こし、パイナップル	789 kcal 25.2 g 27.4 g 2.2 g
10 (火)	ご飯 	○	真ほっけのフライ こまだれ海藻サラダ どさんこ汁	牛乳、ほっけ、わかめ、豚肉	白米、薄力粉、パン粉、大豆白絞 油、上白糖、白いりごま、白すり ごま、サラダ油、じゃがいも、バ ター、ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじ ん、玉ねぎ、とうもろこし、長ねぎ、 しょうが、にんにく	782 kcal 30.1 g 26.1 g 2.7 g
11 (水)	高野豆腐のそぼろご飯 	○	みそけんちん汁 小玉すいか	牛乳、鶏肉、高野豆腐、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、だけのこ、干し椎 茸、グリンピース、だいこん、長ねぎ、 こまつな、すいか	774 kcal 32.4 g 22.4 g 2.5 g
12 (木)	ご飯 	○	まめじゃこ 鶏塩肉じゃが みそドレッシングサラダ	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、鶏 肉	白米、かたくり粉、大豆白絞油、 白いりごま、三温糖、ごうじ、 ごま油、じゃがいも、糸こんに ゃく、上白糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、 グリンピース、きゅうり、キャベツ、も やし	761 kcal 27.7 g 22.9 g 2.3 g
13 (金)	ご飯 	○	チキンチキンごぼう 青菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳、鶏肉、糸削り節、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	ごぼう、えだまめ、こまつな、キャベ ツ、にんじん、もやし、えのきたけ、長 ねぎ	776 kcal 28.6 g 28.0 g 2.2 g
16 (月)	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、豚肉、わかめ、絹こ 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	だけのこ、玉ねぎ、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、えのきたけ	761 kcal 31.5 g 25.3 g 3.0 g
17 (火)	コーンマヨネーズトースト 	○	トマトンスープ ツナサラダ	牛乳、チーズ、豚肉、レンズま め、ツナ	食パン、マヨネーズ（卵不使 用）、サラダ油、かたくり粉、オ リーブ油、じゃがいも、上白糖	とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、セロ リー、にんじん、トマト缶詰、トマト ピューレー、しょうが、もやし、だい こん、キャベツ	755 kcal 32.7 g 36.7 g 3.4 g
18 (水)	枝豆ご飯 	○	豆あじの南蛮漬け 豚汁 つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、豆あじ、豚肉、油揚げ、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	えだまめ、しょうが、長ねぎ、だいこ ん、にんじん、えのきたけ、こまつな、 みかんジュース、みかん缶	796 kcal 30.7 g 27.4 g 3.4 g
19 (木)	ご飯 	○	★地産地消 めじまぐろ めじまぐろのハンバーグ 揚げ入りおひたし かきたま汁	牛乳、めじまぐろ、豚肉、鶏卵、 豆腐、油揚げ、絹ごし豆腐	白米、パン粉、サラダ油、上白 糖、かたくり粉	玉ねぎ、にんにく、こまつな、キャベ ツ、もやし、長ねぎ	722 kcal 35.1 g 21.3 g 3.0 g
20 (金)	ジャージャー麺 	○	ボン酢ドレッシングサラダ あじさいゼリー	牛乳、豚肉、大豆、粉寒天	おし中華めん、サラダ油、上白 糖、かたくり粉、ごま油、白いり ごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじ ん、だけのこ、長ねぎ、もやし、だいこ ん、キャベツ、こまつな、ぶどうジュ ース、りんごストレートジュース、アロ エ缶、レモン	804 kcal 32.8 g 24.2 g 3.2 g
23 (月)	ご飯 	○	白身魚のみそチーズ焼き 小松菜と厚揚げのごま炒め 古野汁	牛乳、めばる、チーズ、生揚げ、 鶏肉	白米、上白糖、サラダ油、三温 糖、白いりごま、さといも、かたく り粉	しょうが、こまつな、もやし、だいこ ん、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	733 kcal 38.0 g 23.8 g 2.3 g
24 (火)	鶏肉と卵のピリ辛クッパ 	○	海藻サラダ メロン	牛乳、鶏肉、鶏卵、わかめ	白米、ごま油、上白糖、白すりご ま、かたくり粉、糸こんにゃく、 三温糖	玉ねぎ、にんにく、だけのこ、白菜キム チ、にら、長ねぎ、もやし、こまつな、 きゅうり、とうもろこし	734 kcal 28.8 g 25.9 g 3.0 g
25 (水)	給食なし ※区内中学校で給食回数 を揃えるために調整をさせて いただきます。						
26 (木)	チキンクリームライス 	○	コロコロサラダ	牛乳、鶏肉、白豆、ペースト、牛 乳	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、玉ねぎ、マッシュルーム、グ リンピース、きゅうり、とうもろこし	783 kcal 26.4 g 27.3 g 2.4 g
27 (金)	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
30 (月)	スタミナ丼 	○	鶏団子と白菜のスープ さくらんぼ	牛乳、豚肉、鶏肉	白米、上白糖、サラダ油、かたく り粉、緑豆春雨	だけのこ、にんじん、玉ねぎ、にら、も やし、にんにく、しょうが、白菜、えの きたけ、チンゲン菜、さくらんぼ	768 kcal 30.7 g 26.5 g 2.5 g

* 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!』
噛みこたえのある食材を使用しています。



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)

