



6月献立表



令和8年5月29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 (月)	ご飯 	○	白身魚のみそ焼き 小松菜と厚揚げごま炒め 沢煮焼	牛乳、シルバー、生揚げ、豚肉	白米、上白糖、サラダ油、三温糖、白いりごま	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、たけのこ、えのきたけ、ごぼう、長ねぎ	729 kcal 34.3 g 25.2 g 2.6 g
2 (火)	梅若ご飯 	○	鶏チリ もやしの中華和え ウェーブワンタンスープ	牛乳、炊き込みわかめ、鶏肉、木綿豆腐	白米、じゃがいも、大豆白絞油、かたくり粉、サラダ油、上白糖、白いりごま、ごま油、ワンタンの皮	きざみ梅、しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、白菜、にら	807 kcal 25.8 g 29.4 g 2.6 g
3 (水)	チンジャオロース丼 	○	チンゲン菜と豆腐のスープ バタフライビーゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、絹ごし豆腐、粉寒天	白米、サラダ油、かたくり粉、上白糖、ごま油、はちみつ	しょうが、青ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、チンゲン菜、レモン	818 kcal 29.8 g 27.5 g 2.3 g
4 (木)	ご飯 	○	しらすの和風チーズオムレツ 五目きんぴら さつまいものみそ汁	牛乳、鶏肉、しらす干し、鶏卵、チーズ、豚肉、油揚げ	白米、サラダ油、上白糖、しらたき、三温糖、白いりごま、ごま油、さつまいも	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、エリンギ、ごぼう、こまつな、えのきたけ	776 kcal 33.3 g 26.9 g 3.0 g
5 (金)	ご飯 	○	野菜はるまき 海藻サラダ 中華五目スープ	牛乳、鶏肉、わかめ、木綿豆腐	白米、春巻きの皮、薄力粉、サラダ油、緑豆春雨、上白糖、かたくり粉、大豆白絞油、糸こんにゃく、白いりごま、ごま油、三温糖	しょうが、エリンギ、たけのこ、キャベツ、チンゲン菜、もやし、白菜、とうもろこし、玉ねぎ、にんじん、きくらげ、にら	727 kcal 25.3 g 24.3 g 2.3 g
6 (土)	★運動会 米粉のチキンカツカレー 		乳酸菌飲料 	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、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレー、チャツネ	802 kcal 29.4 g 22.7 g 2.2 g
9 (火)	★運動会予備日 豚丼 	○	おかしな目玉焼き	牛乳、豚肉、粉寒天、カルピス	白米、サラダ油、しらたき、三温糖、かたくり粉	しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、チンゲン菜、黄桃缶	738 kcal 23.1 g 24.4 g 1.3 g
10 (水)	ガーリックトースト 	○	ボークビーンズ フレンチサラダ	牛乳、白いんげん豆、豚肉、豆乳クリーム	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、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、トマトピューレー、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	727 kcal 29.8 g 28.8 g 2.6 g
11 (木)	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
12 (金)	枝豆ご飯 	○	豆あじの南蛮漬け みそけんちん汁 つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、ししゃも、鶏肉、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、にんじん、だいこん、みかんジュース、みかん缶	724 kcal 26.6 g 22.1 g 3.2 g
15 (月)	ご飯 	○	すすきの香味焼き 切り干し大根のオイスターソース炒め 呉汁	牛乳、すすき、豚肉、大豆、鶏肉、木綿豆腐	白米、上白糖、白いりごま、サラダ油、三温糖	しょうが、長ねぎ、切り干しだいこん、にら、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな	739 kcal 40.0 g 22.7 g 2.1 g
16 (火)	コーンマヨネーズトースト 	○	トマトンスープ にんじんドレッシングサラダ	牛乳、チーズ、豚肉、レンズまめ	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、にんじん、トマト缶、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、だいこん	724 kcal 29.9 g 33.7 g 3.3 g
17 (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。			定期 考査			
18 (木)	鶏肉と卵のピリ辛クッパ 	○	春雨サラダ	牛乳、鶏肉、鶏卵、わかめ、ローソ火腿 	白米、ごま油、上白糖、白すりごま、かたくり粉、緑豆春雨	玉ねぎ、にんにく、たけのこ、白菜キムチ、にら、長ねぎ、きゅうり、にんじん	759 kcal 30.7 g 28.4 g 3.0 g
19 (金)	いわしの蒲焼き丼 	○	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
22 (月)	厚揚げ麻婆丼 	○	揚げじゃこのサラダ 果物（冷凍みかんの予定）	牛乳、豚肉、生揚げ、わかめ、ちりめんじゃこ	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、たけのこ、にんじん、干し椎茸、にら、もやし、こまつな、とうもろこし、冷凍みかん	776 kcal 32.3 g 25.7 g 2.9 g
23 (火)	えびクリームライス 	○	コロコロサラダ 果物（さくらんぼの予定） 	牛乳、鶏肉、むきえび、白花生ペースト、スキムミルク	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、エリンギ、ほうれんそう、きゅうり、とうもろこし、さくらんぼ	779 kcal 29.0 g 24.3 g 2.2 g
24 (水)	ご飯 	○	骨太ふりかけ 五目肉じゃが 梅ドレッシングサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、塩昆布、糸削り節、豚肉、油揚げ	白米、白いりごま、上白糖、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油	玉ねぎ、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	727 kcal 26.6 g 20.8 g 2.2 g
25 (木)	ココア揚げパン 	○	チキンポトフ ツナサラダ	牛乳、鶏肉、レンズまめ、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、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、こまつな、もやし、だいこん	733 kcal 29.5 g 32.9 g 2.5 g
26 (金)	ジャージャー麺 	○	ボン酢ドレッシングサラダ 果物（小玉すいかの予定） 	牛乳、豚肉、大豆	おし中華めん、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、たけのこ、長ねぎ、もやし、だいこん、キャベツ、こまつな、小玉すいか	798 kcal 33.8 g 24.0 g 3.2 g
29 (月)	ご飯 	○	白身魚のさざれ焼き ひじきのサラダ かきたま汁	牛乳、すけとうだら、干ひじき、絹ごし豆腐、鶏卵	白米、マヨネーズ（卵不使用）、パン粉、上白糖、サラダ油、かたくり粉	キャベツ、だいこん、こまつな、えだまめ、とうもろこし、長ねぎ、えのきたけ	766 kcal 28.5 g 28.5 g 2.8 g
30 (火)	★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（あずき）	長ねぎ、玉ねぎ、万能ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな	866 kcal 32 g 26.9 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!』
噛みごたえのある食材を使用しています。



ご自身の給食記録から、スマートフォンで
「噛むカムDay!」のQRコードを
読み取り、給食記録を
入力してください。

