令和７年度　６月の献立表　足立区立栗島中学校

日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤 体を作るもとになるもの 1群 たんぱく質	赤 2群 カルシウム	緑 体の調子を整えるもの 3群 カロテン	緑 4群 ビタミンC	黄 熱や力のもとになるもの 5群 糖質	黄 6群 脂質	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
2 月	麻婆豆腐丼		もやしと大豆の中華和え 国産バレンシアオレンジ	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 豆腐　大豆	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく　もやし しょうが　にんにく 長ねぎ　オレンジ 干し椎茸	米　麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	768 kcal 33.4 g 2.4 g	とても希少な国産のバレンシアオレンジです！皮は緑でもしっかり熟しています。
3 火	ごはん		アジフライ 小松菜のごま酢和え かきたま汁	あじ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　たまねぎ 長ねぎ	米　パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	揚げ油 白すりごま	795 kcal 34.2 g 2.4 g	アジの名前の由来は「味がいい」から！特に春から夏のアジは脂がのっておいしいです。
4 水	ジャージャー麺 **野菜の日（新ごぼう）**		新ごぼうとじゃがいもの磯辺揚げ	豚ひき肉 凍り豆腐 赤みそ 八丁みそ	牛乳 しらす干し あおのり	こまつな	しょうが　にんにく たけのこ　たまねぎ 干し椎茸　もやし 長ねぎ　新ごぼう	蒸し中華麺 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 白すりごま ごま油 揚げ油	735 kcal 32.3 g 2.8 g	旬の食材→新ごぼう 柔らかい食感と風味が特徴のごぼうです！
5 木	かみかみ茎わかめごはん **歯と口の健康週間**		ししゃもの南蛮漬け ツナと野菜のごま和え 呉汁	ツナ 油揚げ 白みそ 赤みそ　大豆	牛乳 茎わかめ ししゃも	こまつな にんじん	だいこん　えのきたけ 長ねぎ　もやし	米　麦 米粉　砂糖 でんぷん	揚げ油 白すりごま	768 kcal 31.7 g 3.1 g	6/4～6/10は歯と口の健康週間！カルシウムたっぷりで噛み応えのあるししゃもをよく噛んで食べましょう。
6 金	フレンチトースト		チリコンカン アーモンドサラダ	たまご 豚ひき肉 ベーコン 大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな トマト缶	たまねぎ　キャベツ マッシュルーム	食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油 アーモンド	728 kcal 34.2 g 2.9 g	給食のフレンチトーストは甘さ控えめ。フライパンではなくオーブンで焼きます。
10 火	ドライカレー		カリカリポテトサラダ 冷凍みかん	豚ひき肉 豚レバー 大豆	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　にんにく たまねぎ　エリンギ キャベツ　冷凍みかん	米　麦 米粉　砂糖 はちみつ じゃがいも	バター 油 揚げ油	804 kcal 31.8 g 2.2 g	給食のドライカレーは、レバーや大豆が入るので栄養たっぷりです！
11 水	おろし豚丼		しらす和え あじさい寒天	豚肉	牛乳 しらす干し 粉寒天 カルピス	こまつな	しょうが　たまねぎ 干し椎茸　だいこん えのきたけ　もやし キャベツ ぶどうジュース アセロラジュース	米　麦 しらたき 砂糖 でんぷん	油 白いりごま	766 kcal 30.3 g 2.2 g	あじさいが咲く季節に合わせて、あじさいに見立てた涼しげな寒天を作ります。
12 木	鰯のひつまぶし風 **入梅にちなんだ献立**		梅肉和え 卵と豆腐のふわふわ汁	いわし けずり節 たまご 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが　キャベツ たまねぎ　ねり梅 もやし	米　麦 でんぷん 小麦粉　砂糖 はちみつ	揚げ油 白いりごま 油	759 kcal 31.8 g 3.2 g	旬の魚→鰯 梅雨入りの頃に獲れる鰯は入梅鰯といわれ、脂がのっておいしいです！
13 金	ココアパン **ランチルーム給食（３－１）**		メダイのモルネーソース バジルドレッシングサラダ パンプキンポタージュ	メダイ	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 生クリーム	パセリ こまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ　たまねぎ ホールコーン缶	ココアパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	727 kcal 35.4 g 3.2 g	３年１組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします！
16 月	ペッパーランチ		卵スープ フルーツヨーグルト	豚肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	こねぎ にんじん こまつな	たまねぎ　にんにく キャベツ　パイン缶 もも缶　りんご缶 ホールコーン缶	米　麦 砂糖　米粉	油 バター	742 kcal 29.3 g 2.8 g	**第１回 もりもり給食ウィーク！** 今年度１回目のもりもり給食ウィークです！ ①6/16～6/20は給食委員が考えた献立を提供します。１年～３年で組んだ２グループと５組のグループ、計３グループで考えました。 ②6/20は6/23の沖縄慰霊の日に合わせて沖縄料理を提供します。 また、期間中残菜が少なかったクラスは後日表彰します！
17 火	二色揚げパン （きなこ・リッチココア）		ABCマカロニ入りポトフ アスパラと卵のサラダ メロン	きな粉 ウインナー たまご 豚肉	牛乳	にんじん こまつな アスパラガス	にんにく　たまねぎ キャベツ　メロン	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	揚げ油 オリーブ油 油	705 kcal 28.7 g 2.6 g	
18 水	味噌ラーメン		きびなごのから揚げ サイダーゼリーポンチ	豚ひき肉 赤みそ きびなご	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが　にんにく たまねぎ　みかん缶 パイン缶　りんご缶 もやし	蒸し中華麺 でんぷん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	725 kcal 28.1 g 2.8 g	
19 木	ごはん		鯖のカレーしょうゆ焼き 野菜のごまだれ和え いももちのみそ汁	さば 厚揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　たまねぎ もやし	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 練りごま 白いりごま	772 kcal 32.0 g 2.2 g	
20 金	給食で日本の味めぐり！ クワジューシー **郷土料理（沖縄県）**		生揚げチャンプルー レモン和え サーターアンダギー	豚肉 かまぼこ 厚揚げ けずり節 たまご	牛乳 刻み昆布	にんじん こねぎ こまつな にら	干し椎茸　もやし キャベツ　レモン	米 三温糖 黒砂糖 小麦粉	油 揚げ油	830 kcal 35.2 g 3.0 g	
24 火	枝豆塩昆布ごはん（ごま入り） **季節の和菓子**		じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 からし和え 水無月	鶏ひき肉 厚揚げ あずき	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸　枝豆 たまねぎ　もやし	米　小麦粉 上新粉　砂糖 でんぷん じゃがいも	油 白いりごま ごま油	806 kcal 33.5 g 2.4 g	水無月は氷をイメージして作られた和菓子！京都では6/30に食べられています。
25 水	冷やしうどん		キスの天ぷら とうもろこしとえびのかき揚げ アーモンド和え	キス えび	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ もやし　とうもろこし	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	揚げ油 アーモンド	716 kcal 29.3 g 2.8 g	旬の食材 →キス・とうもろこし キスは5月～7月が美味しい魚です。かき揚げは生のとうもろこしを使って作ります。
26 木	ポテサラトースト		小エビのサラダ コーンチャウダー 沖縄県産ティーダパイン	ツナ えび ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ 糸寒天 調理用牛乳	パセリ こまつな にんじん	キャベツ　たまねぎ セロリ　レモン ホールコーン缶 パイナップル	食パン 砂糖 じゃがいも 米粉	マヨネーズ（卵不使用） 油 バター	743 kcal 35.3 g 3.5 g	たっぷりのポテサラを乗せた、ボリュームたっぷりのトーストです。
27 金	ごはん		ごま入り卵焼き（たらのすり身入り） じゃがいもの含め煮 えのきときゃべつのみそ汁	たらすり身 たまご 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん	干し椎茸　たまねぎ キャベツ　えのきたけ	米　砂糖 でんぷん じゃがいも 三温糖	油 白いりごま 白すりごま	762 kcal 31.0 g 3.1 g	ごまの香りが豊かな卵焼きを作ります。
30 月	ごはん		レバーといかの甘辛和え こんにゃく和え さつま汁 さくらんぼ	豚レバー いか 鶏肉 厚揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが　もやし だいこん　長ねぎ さくらんぼ	米　砂糖 小麦粉 米粉 こんにゃく さつまいも でんぷん	揚げ油 白いりごま ごま油	795 kcal 34.8 g 2.4 g	旬の果物→さくらんぼ 収穫してから日持ちしないため、わずかな期間しか食べることが出来ない、まさに旬の果物です。

☆もりもり給食ウィーク☆

【今月の給食目標】 手洗い・白衣の着用など衛生に気をつけましょう。　【今月の平均栄養価】エネルギー：760kcal　たんぱく質：32.2g　食塩相当量：2.7g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。