令和８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 体を作るもとになるもの 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 体の調子を整えるもの 4群 ビタミンC	黄 熱や力のもとになるもの 5群 糖質	黄 熱や力のもとになるもの 6群 脂質	エネルギー・たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
1月	コーンピラフ		ポテトオムレツ ミネストローネ	ベーコン ツナ　鶏肉 たまご レンズまめ	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん パセリ トマト缶	たまねぎ　にんにく キャベツ　セロリ マッシュルーム ホールコーン缶	米　麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 油 バター	779 kcal 32.1 g 3.2 g	じゃがいもがたっぷり入ったオムレツを作ります。
2火	きんぴらパン 野菜の日（新ごぼう）		豆乳シチュー ツナとアーモンドのサラダ	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 豆乳　ツナ	牛乳 生クリーム ピザチーズ	にんじん こまつな パセリ	ごぼう たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	コッペパン 砂糖　米粉 じゃがいも	油 バター アーモンド	699 kcal 31.4 g 3.3 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！
3水	ジャージャー麺		青のりポテトビーンズ 沖縄県産スナックパイン	豚肉 凍り豆腐 赤みそ　大豆 八丁味噌	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　長ねぎ もやし　パイナップ	冷凍ラーメン 砂糖 てんぷん じゃがいも	ごま油 油	750 kcal 38.7 g 2.8 g	旬の果物→スナックパイン 果肉をちぎってスナックのように手軽に食べられるのが名前の由
4木	ごはん 歯と口の健康週間		ししゃもの南蛮漬け 花イカと野菜の和え物 いもむちのごまみそ汁	いか 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ キャベツ たまねぎ	米　米粉 てんぷん 砂糖 じゃがいも	油 白すりごま	746 kcal 30.9 g 2.8 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。
5金	麻婆豆腐丼		野菜とわかめのごま酢和え さくらんぼ	豚肉 赤みそ 八丁味噌 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな	にんにく　しょうが 干し椎茸　長ねぎ キャベツ　もやし さくらんぼ	米　麦 砂糖 てんぷん	油 ごま油 白すりごま	753 kcal 32.1 g 2.3 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。
9火	カレーミートサンド		スパイシーポテト 押麦のスープ	豚肉 豚レバー レンズまめ	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	無塩パン 米粉 じゃがいも 押麦	油	716 kcal 31.5 g 2.2 g	レンズ豆入りのドライカレーをコッペパンにサンドして蒸します。
10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　えのき だいこん　もやし キャベツ　ｱｾﾛﾗｼﾞｭｰｽ	米　麦 しらたき 砂糖 てんぷん	油	759 kcal 30.1 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。
11木	鰤のひつまぶし風（ごま） 入梅にちなんだ献立		梅肉和え かまぼこのすまし汁	いわし 糸けずり節 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが　えのき キャベツ　長ねぎ たまねぎ　ねり梅	米　てんぷん 麦　はちみつ 砂糖　小麦粉 麩　こんにゃ	白ごま 油	752 kcal 31.6 g 3.3 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！
12金	ごはん		レバーといかの中華炒め 卵スープ 国産バレンシアオレンジ	豚レバー いか 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが　もやし たまねぎ　長ねぎ バレンシアオレンジ	米 てんぷん 米粉 砂糖	油 ごま油	756 kcal 37.2 g 2.8 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。
15月	ごはん		タラの食べるラー油かけ おろしポン酢和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	すけとうだら 赤みそ 油揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ　えのき にんにく　レモン しょうが　もやし だいこん	米　てんぷん 小麦粉　砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	726 kcal 30.7 g 2.6 g	第1回 もりもり給食ウィーク！
16火	野菜もりもり焼きそば		小松菜と卵のサラダ きびなごのから揚げ	豚肉 たまご	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが もやし	蒸し中華麺 砂糖 てんぷん 米粉	油	709 kcal 32.7 g 3.6 g	今年度のテーマは『野菜を食べよう！』です。 ①6/16～6/18は給食委員が考えた献立を提供します。テーマに合わせて野菜をたっぷり食べられる献立を考えました！
17水	キムチチャーハン		小松菜とツナの揚げ餃子 もやしと大豆の中華和え サイダーゼリーポンチ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 ピザチーズ 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく　キムチ しょうが　長ねぎ たまねぎ　もやし みかん缶　パイン缶	米　麦 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖	油 エッグケア（卵不使用） ごま油	778 kcal 26.1 g 2.6 g	
18木	キャベツたっぷりタコストースト		ポトフ フルーツヨーグルト （みかん・パイン）	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	にんにく　キャベツ たまねぎ　かぶ みかん缶　パイン缶	胚芽パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	741 kcal 33.6 g 3.1 g	②6/19は旬の野菜である空豆を提供します！
19金	エビクリームライス 旬の野菜・どら豆		ごまドレサラダ 空豆のソテー	ベーコン 鶏肉 えび	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ　キャベツ そらまめ　しめじ ホールコーン缶	米　麦 小麦粉 砂糖	バター　油 練りごま 白ごま オリーブ油	785 kcal 28.4 g 2.7 g	また、期間中残菜が少なかったクラスは後日表彰します！
22月	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 野菜とわかめのごまだれ和え	きす えび	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油 練りごま 白ごま	723 kcal 29.1 g 2.9 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。
23火	給食で日本の味めぐり！ クワジューシー 郷土料理（沖縄県）		厚揚げチャンプルー ちんすこう	豚肉　たまご かまぼこ 生揚げ 糸けずり節	牛乳 刻み昆布	にんじん こねぎ にら	干し椎茸 もやし	米 砂糖 小麦粉	油 ラード	827 kcal 34.7 g 2.6 g	6/23の沖縄慰霊の日に合わせて、沖縄料理を提供します！ちんすこうは琉球王国時代からある伝統のお菓子
24水	ごはん 日光にちなんだ給食		鰤のゴま照り焼き こんにゃく和え ゆばの卵とじ	ぶり 鶏肉 たまご ゆば	牛乳	にんじん こまつな 糸みつば	たまねぎ もやし	米 砂糖 てんぷん こんにゃく	白ごま ごま油	793 kcal 38.6 g 2.3 g	5組の日光宿泊学習にちなんで、日光で有名な「ゆば」を使った給食です！
25木	セサミハニートースト		ポークビーンズ イカのフリット入りサラダ メロン	豚肉 大豆 いか	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ メロン	食パン　砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉	バター　油 練りごま 白すりごま エッグケア（卵不使用）	747 kcal 36.1 g 2.6 g	旬の果物→メロン 日本でメロンの生産量が最も多いのは茨城県です。
26金	ごはん		あんかけ卵焼き 竹輪と野菜の和え物 厚揚げとわかめのみそ汁	鶏肉　たまご 焼き竹輪 生揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸　たまねぎ キャベツ　もやし えのき	米 砂糖 てんぷん	油	736 kcal 33.1 g 3.1 g	甘じょっぱいあんかけがかかる卵焼きはごはんが進む一品です。
29月	わかめとしらすのごはん 季節の和菓子		じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 ごま和え 水無月	鶏肉 生揚げ あずき	牛乳 炊きこみわかめ しらす干し	にんじん こまつな	干し椎茸　たまねぎ キャベツ　もやし	米　てんぷん じゃがいも 砂糖　小麦粉 上新粉	油 白すりごま	822 kcal 34.1 g 2.1 g	水無月は米をイメージして作られた和菓子です。京都では6/30に食べられています。
30火	ミルクパン ランチルーム給食（2－2）		牛乳 チキンステーキ（シャリアピンソース） チーズポテト コーンチャウダー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　にんにく セロリ ホールコーン缶 ぶどうジュース	ミルクパン 砂糖 米粉 じゃがいも	油 バター	752 kcal 36.2 g 3.2 g	2年2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！

☆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：754kcal　たんぱく質：32.7g　食塩相当量：2.8g

※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。