



# 令和7年度 6月予定献立表



北区立赤羽岩淵中学校



日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	高野豆腐入りそばご飯	○	鶏肉 凍り豆腐 かつお厚削り節	米 油 砂糖	生姜 人参 いんげん	721 kcal
	じゃこ入り海藻サラダ		海草ミックス ちりめん	ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	30.9 g
	豚汁		豚肉 豆腐 かつお厚削り節	油 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 小松菜	22.9 g 3.0 g
3火	照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉	ミルクパン 砂糖 砂糖 でんぷん	生姜 キャベツ	724 kcal
	ポトフ		鶏肉 ベーコン 鶏ガラ	じゃが芋	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ葉	36.0 g
	パインアップル				パインアップル	30.0 g 2.8 g
4水	ごまだれパスタ	○	鶏肉 かつお厚削り節 昆布	スパゲッティ 油 砂糖 白練りごま ごま ごま油	もやし 人参 きゅうり 生姜	769 kcal
	大根もち		花かつお 青のり	ごま油 米粉 でんぷん 砂糖	大根 葉ねぎ	32.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	28.3 g 2.6 g
5木	あんかけチャーハン	○	たまご 豚肉 なたと 鶏ガラ	米 油 ごま油 でんぷん	ねぎ 生姜 にんにく 人参 たけのこ 白菜 もやし チンゲンサイ	729 kcal
	春雨サラダ			春雨 砂糖 ごま油	人参 キャベツ コーン	25.1 g
	小玉すいか				小玉すいか	22.6 g 2.4 g
6金	カレーライス	りんごジュース	鶏肉 鶏ガラ	米 油 じゃが芋 はちみつ 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	837 kcal
	八丈島産 メジマグロのカツ		メジマグロ【東京都八丈島産】	揚げ油 小麦粉 生パン粉		30.7 g
	東京糸寒天サラダ		糸寒天【東京都伊豆諸島産】	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	17.9 g 2.7 g
7日(土)は運動会です。9日(月)は、振替え休日です。						
10火	チョコチップパン	○		チョコチップパン		738 kcal
	ポテトミートグラタン		豚肉 大豆 牛乳 チーズ	じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参	30.2 g
	ブロッコリーサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ	32.9 g 2.9 g
11水	いわしのかば焼き丼	○	いわし	米 揚げ油 でんぷん 米粉 砂糖 ごま	生姜	776 kcal
	梅肉和え		かつお節	砂糖	人参 きゅうり キャベツ 梅干し	32.0 g
	かみなり汁		豆腐 油揚げ かつお厚削り節 昆布 わかめ	ごま油 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 えのき	29.0 g 3.0 g
12木	チキンライス	○	鶏肉	米 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン	738 kcal
	ココット		卵 ベーコン チーズ	マヨネーズ	小松菜	29.9 g
	フレンチサラダ			オリーブ油 砂糖	キャベツ 人参 コーン きゅうり にんにく 玉ねぎ	31.9 g 2.8 g
13金	タンメン	○	豚肉 鶏ガラ 豚骨	中華めん 油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 もやし キャベツ たら	740 kcal
	青のりビーンズ		大豆 青のり	揚げ油 でんぷん じゃが芋		27.7 g
	あじさいゼリー		粉寒天 乳酸菌飲料	砂糖	アセロラジュース	27.5 g 2.6 g
16月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米 ごま		814 kcal
	肉じゃが		豚肉 かつお厚削り節	油 しらたき じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 生姜 人参 いんげん	26.7 g
	あんみつ		粉寒天 小豆	砂糖 黒砂糖	もも缶 パイン缶 みかん缶	20.4 g 2.5 g
17火	ジャージャー麺	○	豚肉 大豆 鶏ガラ	中華めん 油 砂糖 でんぷん	もやし 人参 きゅうり にんにく 生姜 ねぎ えのき	780 kcal
	ポテト餃子		豚肉 チーズ	揚げ油 ぎょうざの皮 油 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ	34.1 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	30.0 g 3.0 g
18水	ごはん	○		米		
	梅ひじきふりかけ		ひじき 花かつお	砂糖 ごま	きざみ梅	737 kcal
	魚の照り焼き		鮭	砂糖 でんぷん	生姜	35.6 g
	カミカミサラダ		さきいか	ごま油 ごま 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	24.8 g 3.1 g
利休汁	油揚げ かつお厚削り節	こんにゃく じゃが芋 練りごま	大根 人参 えのき 小松菜			
19木	焼きカレーパン	○	豚肉	ミルクパン 油 パン粉 小麦粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶	702 kcal
	かぼちゃのポタージュ		いんげん豆 ベーコン 鶏ガラ 牛乳 豆乳 生クリーム	油 砂糖	玉ねぎ 人参 南瓜 パセリ	26.4 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	28.1 g 2.9 g
20金	鮭ちらし寿司	○	昆布 油揚げ 鮭 のり	米 砂糖 ごま	人参 れんこん かんぴょう いんげん 小松菜	717 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり	揚げ油 米粉		28.1 g
	さつま汁		豚肉 かつお厚削り節	油 さつま芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 小松菜	24.0 g 2.9 g
23月	青椒肉絲丼	○	豚肉 鶏ガラ	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく 生姜 ねぎ もやし たけのこ 赤ピーマン ピーマン	796 kcal
	五目中華スープ		豚肉 豆腐 鶏ガラ	油 はるさめ ごま油	ねぎ 人参 白菜 小松菜	33.4 g
	杏仁豆腐		粉寒天 牛乳	砂糖	レモン汁 みかん缶 パイン缶 もも缶	22.8 g 2.6 g
24火	メープルトースト	○		食パン メープルシロップ バター		718 kcal
	揚げごぼうサラダ		大豆	揚げ油 でんぷん 砂糖	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ	25.6 g
	江戸崎かぼちゃの クリームシチュー		鶏肉 いんげん豆 鶏ガラ 牛乳 豆乳 生クリーム	油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 江戸崎南瓜(希少品) 小松菜	34.7 g 2.7 g
25日(水)、26日(木)は、中間テストのため、給食はありません。						
27金	五目チャーハン	○	豚肉 ハム	米 ラード ごま油	生姜 ねぎ 人参 たけのこ いんげん	715 kcal
	えびのチリソース		えび 鶏ガラ	揚げ油 でんぷん 油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ	33.8 g
	東京都産とうもろこし				東京都産とうもろこし	20.8 g 2.6 g
30月	麦ご飯	○		米 押麦		814 kcal
	鯖のごまみそあん		鯖	砂糖 ごま	生姜	33.8 g
	ちりめん五目		ひじき じゃこ	ごま 砂糖 ごま油	人参 キャベツ 小松菜	36.1 g
	豆乳みそ汁		豚肉 油揚げ かつお厚削り節 豆乳	油 こんにゃく さつま芋	ごぼう 大根 人参 白菜 小松菜	2.7 g

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

今月分 1日当たり平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	754kcal	30.7g	26.9g	2.8g