



令和8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
1月	高野豆腐入りそばろご飯	○	鶏肉 高野豆腐 かつお厚削り節	米 油 砂糖	生姜 人参 いんげん	736 kcal
	切干大根のゴマ酢和え		油揚げ	砂糖 ごま	切干大根 ほうれん草 人参	30.4 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	22.4 g
2火	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 なら	711 kcal
	青のりピーンズ		大豆 青のり	揚げ油 でんぷん じゃが芋		28.5 g
	メロン				メロン	25.6 g
3水	あんかけチャーハン	○	たまご 豚肉 なんと 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	725 kcal
	春雨サラダ		春雨 砂糖 ごま油	人参 キャベツ コーン		24.9 g
	パインアップル				パインアップル	22.6 g
4木	ツナポテトパン	○	ツナ	コッペパン じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ コーン	764 kcal
	ポーシチュー		ベーコン 豚肉 鶏ガラ	油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	25.6 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	34.7 g
5金	カレーライス	○	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	874 kcal
	八丈島産メジマグロのカツ		揚げ油 小麦粉 パン粉			31.7 g
	東京系寒天サラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ		17.6 g
9火	チョコチップパン	○		チョコチップパン		714 kcal
	なすミートグラタン		豚肉 大豆 牛乳 チーズ	オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 バター	なす にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 えのき	28.9 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	34.4 g
10水	鮭ちらし寿司	○	だし昆布 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	780 kcal
	キスの磯辺揚げ		きす 青のり	揚げ油 米粉 でんぷん		33.1 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	20.4 g
	紅白あじさいゼリー		粉寒天 カルピス	砂糖	アセロラジュース	2.8 g
11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	744 kcal
	ココット		たまご ベーコン チーズ	マヨネーズ	小松菜	30.0 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	31.8 g
12金	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	32.5 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	27.1 g
15月	メープルトースト	○		食パン メープルシロップ バター		704 kcal
	マセドアンサラダ			じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり コーン パセリ 玉ねぎ	25.1 g
	江戸崎かぼちゃの クリームシチュー		鶏肉 白いんげん豆 鶏ガラ 豆乳 牛乳 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	29.1 g
16火	わかめご飯	○	わかめご飯の素	米 ごま		782 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	24.0 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	22.3 g
17水	ごはん	○		米		768 kcal
	酢豚		豚肉 高野豆腐 鶏ガラ	揚げ油 でんぷん じゃが芋 油 砂糖	生姜 れんこん ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン	28.0 g
	茎わかめのチョナムル		茎わかめ	ごま ごま油 砂糖	もやし えのき にんにく	22.3 g
18木	玄米ご飯	○		米 玄米		766 kcal
	梅ひじきふりかけ		ひじき 花かつお	砂糖 ごま	きざみ梅	37.7 g
	鮭の南部焼き		鮭	砂糖 ごま 黒ごま	生姜	27.0 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	2.9 g
19金	あんかけ焼きそば	○	いか えび 豚肉 うずら卵 鶏ガラ	中華めん ごま油 でんぷん 油 ねぎ油	生姜 にんにく ねぎ 人参 たけのこ もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ	764 kcal
	もちもちじゃがもち		チーズ	じゃが芋 でんぷん 砂糖		35.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	22.9 g
22月	ごまだれパスタ	○	鶏肉 高野豆腐 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	800 kcal
	白身魚のヤンニョムソース		めばる	揚げ油 でんぷん 米粉 ごま油 はちみつ ごま	生姜 にんにく	39.9 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	31.5 g
23火	焼きカレーパン	○	豚肉	ミルクパン 油 パン粉 米粉 小麦粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶	710 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	26.5 g
	小玉すいか				小玉すいか	28.1 g
24日(水)、25日(木)は、中間テストのため、給食はありません。						
26金	ビビンパ丼	○	豚肉 高野豆腐	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 でんぷん ごま 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 人参 小松菜	839 kcal
	卵わかめスープ		わかめ 鶏ガラ たまご	ごま ごま油	玉ねぎ 人参	34.3 g
	東京都産とうもろこし				東京都産とうもろこし	28.3 g
29月	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	734 kcal
	じゃが丸くん		チーズ 牛乳 たまご	揚げ油 じゃが芋 でんぷん 小麦粉 砂糖		32.4 g
	国産バレンシアオレンジ				国産バレンシアオレンジ	26.3 g
30火	ごはん	○		米		787 kcal
	塩昆布ふりかけ		花かつお 塩昆布	砂糖 ごま		37.8 g
	鯖のみそしょうがあん		さば	砂糖 ごま油	生姜	30.0 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	2.8 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	

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
	762kcal	30.9g	26.3g	2.8g