



# 6月の献立表



2025年 6月

江東区立辰巳中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○	大豆入りカレーコロケ ゆでキャベツ 青菜とコーンの卵スープ	★牛乳(飲用), 豚モモひき肉, 大豆, ★スキムミルク, ★牛乳, ★うずら卵, ★鶏卵, 削り節	米, 麦, 強化米, 油, じゃがいも, 乾燥 マッシュポテト, 小麦でん粉, ★生パン 粉, でん粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホール 缶, ねぎ, チンゲンサイ	830 kcal 29.9 g 23.6 g 2.8 g
3火	中華丼	○	大豆と小魚の炒り煮 ヨーグルトのいちごジャム添え	★牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 削り 節, ★いか, (冷)むきえび, ★うずら 卵, 大豆, かえりいわし, ★プレーン ヨーグルト	米, 麦, 強化米, 揚げ油, 三温糖, でん粉, ごま油, 白ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, 乾しいたけ(乾), たけのこ(缶), は くさい, チンゲンサイ, ★いちごジャム	816 kcal 37.7 g 20.4 g 3.0 g
4水	ご飯	○	鮭の南部焼き じゃがいもの煮物 具だくさんみそ汁	★牛乳(飲用), 鮭 削り節, 出し昆 布, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 麦, 強化米, 揚げ油, 砂糖, 白ごま, じゃがいも, 板こんにゃく	にんじん, (冷)グリーンピース, もやし, しめじ, こまつな	802 kcal 36.7 g 18.0 g 3.3 g
5木	鶏ごぼう炒飯	○	ポテトチップ入りゆで野菜 はるさめスープ	★牛乳(飲用), ★鶏卵, 鶏ひき肉, 削り 節, 鶏むね肉(皮つき若鶏), 豆腐(木 綿)	米, 麦, 強化米, 揚げ油, 砂糖, ごま油, 油, じゃがいも, 緑豆はるさめ	しょうが, にんじん, ごぼう, 切干しだ いこん, 万能ねぎ, キャベツ, きゅうり, しいたけ(乾), はくさい, ねぎ, こまつ な	809 kcal 29.5 g 28.5 g 4.0 g
6金	焼きそば	○	生揚げと野菜のスープ 小松菜と豆乳蒸しパン	★牛乳(飲用), ★いか, 豚肩(脂身付 き), わかめ, 生揚げ, ★鶏卵, 豆乳(調製 豆乳)	サラダ油, むし中華めん(油付き), ご ま油, 小麦粉, マーガリン(乳不使用), 砂糖	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, チンゲンサイ, こまつな	826 kcal 32.1 g 36.7 g 3.6 g
9月	麻婆丼	○	ナムル レタスとトマトのスープ	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 赤色辛み そ, 豆腐(木綿) 半分押す, 豆腐(木 綿), ★鶏卵	米, 麦, 強化米, 揚げ油, 三温糖, でん粉, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, に んじん, 乾しいたけ(乾), たけのこ (缶), (冷)グリーンピース, もやし, こま つな, チンゲンサイ, レタス	822 kcal 37.4 g 26.9 g 3.4 g
10火	チキンカレーライス	○	マカロニサラダ 野菜スープ	★牛乳(飲用), 鶏むね肉(皮つき若 鶏), ポンレスハム, 豚肩(脂身付き)	米, 麦, 強化米, 揚げ油, じゃがいも, 小 麦粉, マカロニ(乾), 砂糖, 油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, ホールトマト缶詰, (冷)グリーンピー ス, きゅうり, とうもろこし(加熱冷凍), はくさい	838 kcal 26.4 g 26.0 g 4.0 g
11水	ご飯	○	あじのピリ辛ソース 磯香あえ 鶏けんちん汁	★牛乳(飲用), あじの開き, 削り節, 刻みのり, 鶏むね肉(皮つき若鶏), 豆腐 (木綿)	米, 麦, 強化米, 大豆油, でん粉, 砂糖, ご ま油, 揚げ油, 板こんにゃく	しょうが, 万能ねぎ, ピーマン, 赤ピー マン, にんにく, はくさい, もやし, こま つな, にんじん, ごぼう, だいこん(根, 皮むき, 生), ねぎ	792 kcal 37.5 g 23.7 g 2.7 g
12木	黒砂糖パン	○	ポテトエッググラタン いんげん豆入り野菜スープ	★牛乳(飲用), 鶏むね肉(皮つき若 鶏), ★牛乳, ★生クリーム, ★鶏卵, ★ 粉チーズ, ベーコン(卵・乳不使用), 豚 ばら(脂身付), いんげんまめ(乾)	★黒砂糖パン, 揚げ油, ★バター, 小麦 粉, じゃがいも, パン粉(乾燥)(乳不使 用)	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, キャベツ	880 kcal 37.3 g 37.3 g 3.3 g
13金	カレーうどん	○	いかのてんぷら すりごま入りゆで野菜 生パインアップル	★牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 削り 節, ★いか	揚げ油, 砂糖, (冷)うどん, でん粉, 大豆 油, 小麦粉, 白ごま	たまねぎ, にんじん, ねぎ, チンゲン サイ, キャベツ, もやし, こまつな, はく さい, ★生パイン	756 kcal 38.4 g 26.4 g 3.3 g
16月	きつね丼	○	ごま酢和え 豚汁	★牛乳(飲用), 油揚げ, 削り節, ★鶏 卵, 豚肩(脂身付き), 豆腐(木綿), 淡 色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 麦, 強化米, 砂糖, 揚げ油, ごま油, 三 温糖, 白ごま, じゃがいも, 板こんにゃ く	たまねぎ, にんじん, こまつな, だい こん, もやし, ごぼう, ねぎ	843 kcal 33.7 g 29.4 g 3.7 g
17火	エビクリームライス	○	さつまいもと豆のサラダ	★牛乳(飲用), (冷)むきえび, 鶏肉 モモ(皮付き), ★粉チーズ, ★牛乳, 大 豆, 金時豆	米, ★バター, 小麦粉, 油, さつまいも, 砂糖, 揚げ油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー	818 kcal 29.2 g 26.2 g 3.8 g
18水	ご飯	○	鱈の梅味噌焼き 塩こんぶきんぴら すまし汁 あじさいゼリー	★牛乳(飲用), さわら 米みそ(甘み そ), 塩昆布, 出し昆布, 削り節, 豆腐 (木綿), 豚ゼラチン(粉), ★カルピ ス	米, 麦, 強化米, 砂糖, 揚げ油, つきこん にゃく, ごま油, 大豆油, 白ごま	梅干し, しそ葉, にんじん, ごぼう, ピー マン, 赤ピーマン, 西洋かぼちゃ, えの きたけ, ねぎ, こまつな, ★ぶどう ジュース(100%)	845 kcal 33.7 g 25.3 g 3.0 g
19木	キムチチャーハン	○	ジャンボ餃子 ワカメスープ	★牛乳(飲用), 豚モモ(脂身付き), ★ 鶏卵, 鶏ひき肉, 赤色辛みそ, 豆腐(木 綿), 生わかめ	米, 麦, 強化米, 揚げ油, ごま油, 大豆油, でん粉, ぎょうざの皮	しょうが, たまねぎ, にんじん, はく さいキムチ漬, ねぎ, にんにく, キャベツ	814 kcal 31.8 g 28.2 g 3.6 g
20金	スパゲッティペスカトーレ	○	フリッツ(ベルギー) ひよこ豆入りゆで野菜 プラム	★牛乳(飲用), 鶏成鶏肉胸(皮付 き), (冷)むきえび, ★いか, ★粉チー ズ, ひよこまめ	スパゲッティ(乾), サラダ油, オリー ブ油, 大豆油, じゃがいも, ごま油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, セロリー, マッシュ ルーム(水煮)スライス給, ホールトマト 缶詰, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, ★大 石プラム	831 kcal 35.2 g 28.7 g 2.7 g
23月	メキシカンライス	○	チーズ入りゆで野菜 野菜スープ	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, ★ダ イスチーズ, ベーコン(卵・乳不使用), 豚肩(脂身付き)	米, 麦, 強化米, 揚げ油, ごま油, 砂糖, じゃがいも	ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, に んにく, たまねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, チンゲンサイ	788 kcal 28.5 g 27.3 g 2.7 g
24	前期中間考査						
25	前期中間考査						
26木	ピザトースト	○	ポトフ ブロッコリー入りサラダ	★牛乳(飲用), ベーコン(卵・乳不使 用), 鶏成鶏肉胸(皮なし), ポンレスハ ム, ★ピザ用チーズ, 豚肩(脂身付き)	★食パン, ★マーガリン, 揚げ油, ★ バター, じゃがいも, 砂糖	にんにく, たまねぎ, とうもろこし(カ ネル冷凍), マッシュルーム(水煮)ス ライス給, ピーマン, にんじん, キャベツ, セロリー, きゅうり, ブロッコリー	798 kcal 41.2 g 37.3 g 4.7 g
27金	ご飯	○	ホキと鶏肉のチリソース 中華サラダ じゃがいもの中華スープ	★牛乳(飲用), ホキ, 鶏むね肉(皮つ き若鶏), ロースハム(卵・乳不使用), 豚 肩	米, 麦, 強化米, 大豆油, でん粉, ごま油, 砂糖, 三温糖, 白ごま, 揚げ油, じゃが いも	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし, たまねぎ, はくさい	862 kcal 36.4 g 31.3 g 2.6 g
30月	ごま・ご飯	○	肉じゃが キムチみそ汁	★牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 鶏む ね肉(皮なし), 削り節, 赤色辛みそ	米, 麦, 強化米, 白ごま, 揚げ油, じゃが いも, つきこんにゃく, 砂糖, ごま油	にんじん, たまねぎ, 乾しいたけ (乾), (冷)グリーンピース, キャベツ, ね ぎ, にら, はくさいキムチ漬	818 kcal 30.8 g 22.5 g 4.4 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています  
 ※価格の高騰により食材を変更する場合があります