



6月

給食献立表

江東区立第三砂町中学校

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	1食分 - たんぱく質 脂質 食物繊維等
2火	高菜とひき肉の炒飯		きゅうりと人参の華風甘酢中華スープ	牛乳、豚ひき肉、鶏卵、削り節、鶏肉、豆腐	米、油、砂糖、ごま油、白ごま	しょうが、ねぎ、たかな漬け、にんじん、きゅうり、たけのこ、干しいたけ、はくさい、こまつな	826 kcal 30.4 g 32.0 g 5.5 g
3水	ご飯		かつおのごまみそがらめからし醤油のゆで野菜めかたま汁	牛乳、かつお、削り節、豆腐、めかふわかめ、鶏卵	米、大豆油、でん粉、砂糖、白ごま	しょうが、はくさい、もやし、江戸菜、干しいたけ、にんじん、万能ねぎ	795 kcal 40.7 g 21.6 g 3.6 g
4木	きなこ揚げパン 抹茶揚げパン		チーズ入りゆで野菜ABCスープ	牛乳、きな粉、スキムミルク、ベーコン、豚肉、鶏肉、ダイスチーズ	ミルクパン、大豆油、三温糖、グラニュー糖、砂糖、油、じゃがいも、マカロニ、ごま油	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり	811 kcal 32.7 g 33.0 g 13.0 g
5金	混ぜ込みピビンバ		そら豆はるさめスープ	牛乳、豚ひき肉、鶏卵、削り節、鶏肉、豆腐	米、三温糖、ごま油、白ごま、油、緑豆はるさめ	にんにく、にんじん、もやし、こまつな、そらまめ、干しいたけ、はくさい、ねぎ	855 kcal 37.6 g 24.6 g 5.3 g
8月	焼きそば		スパイシーポテトビーンズツナ入りゆで野菜ヨーグルトのいちごジャム添え	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ缶、プレーンヨーグルト	油、むし中華めん、大豆油、じゃがいも、でん粉、ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、いちごジャム	781 kcal 33.0 g 33.8 g 14.3 g
9火	コーンマヨネーズトースト		ごろごろシャーマンポテトミネストローネスープ国産オレンジ	牛乳、ロースハム、チーズ、ウィンナー、ベーコン、いんげんまめ	食パン、マヨネーズ、じゃがいも、バター、油、砂糖、マカロニ	コーン缶、パセリ、たまねぎ、にんにく、セロリ、にんじん、キャベツ、トマト缶、オレンジ	804 kcal 29.3 g 36.6 g 15.9 g
10水	ご飯 昆布ふりかけ		あじのピリ辛ソース炒合菜(チャーホーサイ)青菜とコーンの卵スープ	牛乳、粉かつお、塩昆布、あじ、豚肉、削り節、鶏卵	米、砂糖、白ごま、大豆油、でん粉、ごま油、油、緑豆はるさめ	しょうが、万能ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、にんじん、にら、キャベツ、もやし、ねぎ、コーン缶、チンゲン菜	837 kcal 34.0 g 25.3 g 3.5 g
11木	ご飯		カレー肉じゃがこまつなのあえもの	牛乳、豚肉、大豆、削り節	米、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、ごま油、白ごま	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	772 kcal 27.2 g 18.1 g 17.5 g
12金	ご飯		シャージャン豆腐じゃこ入りゆで野菜	牛乳、豚肉、生揚げ、ちりめんじゃこ	米、油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、砂糖	しょうが、にんじん、干しいたけ、たけのこ、にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり	896 kcal 35.0 g 32.7 g 5.5 g
15月	梅ご飯		いかのたつた揚げしめじあえかきたま汁あじさいゼリー	牛乳、しらす干し、いか、粉かつお、削り節、豆腐、鶏卵、粉ゼラチン、カルピス	米、油、白ごま、大豆油、でん粉、砂糖、三温糖	梅干し、ゆかり、しょうが、江戸菜、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな、ぶどうジュース	792 kcal 36.0 g 19.7 g 3.5 g
16火	ご飯		鮭コロッケキャベツのごま酢かけ臭たくさんみそ汁	牛乳、鮭、鶏卵、削り節、出し昆布、豆腐、油揚げ	米、大豆油、油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、生パン粉、ごま油、三温糖、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、ねぎ	907 kcal 30.3 g 29.8 g 11.9 g
17水	ご飯		豆腐と海老の旨煮もやしとわかめのごま醤油	牛乳、豚肉、むきえび、豆腐、うすら卵、生わかめ	米、油、でん粉、ごま油、砂糖、白ごま	しょうが、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、万能ねぎ、チンゲン菜、もやし、こまつな	825 kcal 39.8 g 27.9 g 5.9 g
18木	チリビーンズ チーズサンド		野菜スープアセロラポンチ	牛乳、豚ひき肉、大豆、チーズ、ベーコン、豚肉	コッペパン、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト缶、キャベツ、アセロラジュース、みかん缶、パイナップル	771 kcal 32.2 g 27.6 g 13.5 g
19金	食育の日 五目ご飯		ししゃもの磯辺揚げちくわのごま天ぷらだし醤油のゆで野菜もずくと卵のスープ	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、あおのり、鶏卵、焼き竹輪、削り節、もずく、豆腐	米、油、三温糖、白ごま、大豆油、小麦粉、黒ごま、でん粉	にんじん、干しいたけ、ごぼう、たけのこ、はくさい、もやし、江戸菜、ねぎ	841 kcal 36.7 g 29.6 g 5.6 g
22月	カレーライス		アスパラ入りゆで野菜パイナップル	牛乳、豚肉	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラ、パイナップル	892 kcal 26.0 g 27.7 g 10.5 g
23火	ご飯 なめだけ		魚の梅みそ焼きこんにゃくとじゃがいものピリ辛煮野菜のすまし汁	牛乳、削り節、ホキ、出し昆布、鶏肉	米、砂糖、白ごま、ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	えのきたけ、練り梅、ごぼう、にんじん、たけのこ、ねぎ、こまつな	752 kcal 33.3 g 12.9 g 13.7 g
24水	中華丼		卵入りコーンのスープメロン	牛乳、豚肉、いか、むきえび、鶏卵	米、油、砂糖、でん粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、はくさい、チンゲン菜、コーン缶、こまつな、メロン	827 kcal 33.3 g 19.5 g 8.6 g
25木	冷やし きつねうどん		かぼちゃの天ぷらはりはりゆで野菜	牛乳、出し昆布、削り節、鶏肉、油揚げ、鶏卵、ちりめんじゃこ、ロースハム	砂糖、(冷)うどん、油、大豆油、小麦粉、緑豆はるさめ、ごま油、白ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、かぼちゃ、キャベツ、切干しいたけ、きゅうり	775 kcal 29.2 g 39.2 g 7.8 g
26金	ねぎ塩豚丼		ごまかけゆで野菜じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉、粉かつお、削り節、出し昆布、油揚げ、生わかめ	米、ごま油、でん粉、白ごま、じゃがいも	ねぎ、にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、はくさい、江戸菜、ねぎ	805 kcal 32.2 g 21.6 g 10.1 g
29月	ご飯		酢豚ゆで野菜(ごま酢添え)	牛乳、豚肉、削り節	米、大豆油、じゃがいも、でん粉、油、砂糖、三温糖、白ごま	しょうが、たけのこ、もやし、にんじん、ピーマン、鶏ピーマン、たまねぎ、干しいたけ、きゅうり	900 kcal 33.0 g 24.6 g 11.6 g
30火	ブルーベリー ジャムサンド		フィッシュ&チップス(イギリス)レンズ豆のスープさくらんぼ	牛乳、ホキ、鶏肉、ベーコン、レンズまめ、粉チーズ	食パン、大豆油、小麦粉、でん粉、じゃがいも、油	ブルーベリージャム、にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、パセリ、キャベツ、さくらんぼ	793 kcal 35.0 g 28.7 g 15.5 g

*食材料の都合により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。