

6月の献立予定表

令和6年度 墨田区立錦系中学校

今月の目標:よく噛んで、味わって食べよう

☆6月は「食育月間」です☆

毎月19日の「食育の日」に、家族のために、自分のために「食」を見直す日に見ませんか?

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を整える食品(緑)	熱や力になる食品(黄)
3	月	ふわふわキーマカレー	○	コーン入り和風サラダ・メロン 	770	25.8	牛乳・豚ひき肉・豚レバー・大豆・豆腐	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・メロン	米・麦・バター・油・小麦粉・さとう
4	火	ふりかけごはん(ひじき)	○	ししゃもの磯辺揚げ・ごまあえ・鶏ごぼう汁	786	29.9	牛乳・ひじき・削り節・ししゃも・卵・あおりの・鶏肉・豆腐・油揚げ	キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・麦・油・さとう・ごま・小麦粉・こんにゃく
5	水	あんかけ焼きそば	○	昆布と野菜の中華あえ・ミルクゼリー	725	28.9	牛乳・豚肉・生切り昆布・粉寒天・スキムミルク	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・もやし・こまつな・きゅうり・みかん缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん
6	木	麦ごはん	○	いかのチリソース・しらすあえ・みそ汁	764	35.9	牛乳・いか・しらす干し・豆腐・油揚げ・赤みそ	しょうが・にんにく・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・こまつな・たまねぎ・にら	米・麦・油・でんぷん・米粉・さとう
7	金	ピザトースト	○	ビーンズチャウダー・わかめサラダ	778	35.8	牛乳・ベーコン・ピザチーズ・豚肉・あさり・レンズ豆・スキムミルク・生クリーム・わかめ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・にんにく・こまつな・キャベツ・きゅうり	パン・油・じゃがいも・米粉・さとう
10	月	梅茶漬け	○	魚の塩麴焼き・肉じゃが	743	33.1	牛乳・きざみのり・鮭・豚肉	万能ネギ・カリカリ梅・ゆかり粉・たまねぎ・にんじん・こまつな	米・ごま・油・しらす・じゃがいも・さとう
11	火	ごはん(大豆とじゃこの甘辛煮)	○	卵の花卵焼き・野菜の甘酢かけ・実だくさんみそ汁	834	35.9	牛乳・大豆・ちりめんじゃこ・鶏肉・おから・卵・豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな・もやし・キャベツ・だいこん・ねぎ	米・麦・油・でんぷん・さとう・ごま・じゃがいも
12	水	冷やしごまだれうどん	○	スパイシーポテト・オレンジ	816	30.8	牛乳・鶏肉・油揚げ・白みそ・系寒天・卵	もやし・にんじん・きゅうり・オレンジ	冷凍うどん・油・さとう・ごま・でんぷん・じゃがいも
13	木	ごはん	○	ヤンニョムチキン・のリチョレギサラダ 豆腐のかきたまスープ	871	35.0	牛乳・鶏肉・卵・系寒天・きざみのり・豆腐	にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・こまつな・えのきたけ	米・油・小麦粉・でんぷん・はちみつ・さとう・ごま
14	金	ピラフシーフードソースかけ	○	オニオンドレッシングサラダ・メロン 	823	26.9	牛乳・鶏肉・むきえび・いか・生クリーム	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな・キャベツ・きゅうり・メロン	米・麦・バター・油・小麦粉・じゃがいも・さとう
17	月	アーモンドトースト	○	ホワイトシチュー・きのこソテーサラダ	749	27.9	牛乳・ベーコン・豚肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ・しめじ・まいたけ・キャベツ	パン・バター・さとう・アーモンド・油・じゃがいも・小麦粉
18	火	麦ごはん	○	かつおのから揚げおろしソース・ひじきの炒め煮 豆乳汁	770	39.8	牛乳・かつお・鶏肉・ひじき・油揚げ・豆腐・白みそ・豆乳	にんにく・しょうが・だいこん・にんじん・えだまめ・しめじ・ねぎ・こまつな	米・麦・油・でんぷん・米粉・さとう・しらす
19	水	 ジャンバラヤ・  じゃがいものハニーサラダ・オレンジつぶゼリー	○	★世界の料理～アメリカ～★ じゃがいものハニーサラダ・オレンジつぶゼリー	727	21.6	牛乳・ポークハム・チオリソーセージ・むきえび・粉寒天	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・ピーマン・きゅうり・にんじん・キャベツ・オレンジジュース・みかん缶	米・麦・バター・油・じゃがいも・はちみつ・さとう
20	木	卵とじ丼	○	ごま酢あえ・オレンジ 	815	34.8	牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・わかめ	しょうが・たまねぎ・干しいたけ・こまつな・もやし・にんじん・きゅうり・オレンジ	米・麦・さとう・ごま・油
21	金	カレーライス	○	キャベツのサラダ・パイナップル 	868	25.7	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・パイナップル	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう
24	月	ごはん	○	さわらの香味焼き・変わり漬け・飛鳥汁	729	34.4	牛乳・さわら・鶏肉・豆腐・豆乳・白みそ	しょうが・ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん	米・さとう・油・こんにゃく
25	火	チリコンカンライス	○	アスパラ入りサラダ・オレンジ 	805	27.6	牛乳・豚肉・金時豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・トマト・ピーマン・キャベツ・にんじん・きゅうり・アスパラガス・オレンジ	米・麦・油・小麦粉・はちみつ
26	水	ちゃんぽん	○	じゃがいものホイル焼き アロエ入りフルーツヨーグルトかけ	714	29.4	牛乳・豚肉・いか・むきえび・ベーコン・ヨーグルト	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ・こまつな・パセリ・みかん缶・パイン缶・アロエ缶	冷凍ちゃんぽん麺・油・じゃがいも・バター
27	木	韓国風もやしごはん	○	わかめスープ・小玉スイカ 	764	31.2	牛乳・卵・鶏肉・赤みそ・豚肉・豆腐・わかめ	大豆もやし・もやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ・小玉スイカ	米・麦・油・さとう・ごま
28	金	ココアパン	○	魚のオニオンソースかけ・粉ふきいも トマト入り卵スープ	726	39.0	牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・豆腐・卵	たまねぎ・パセリ・もやし・トマト・にら	パン・さとう・油・じゃがいも・でんぷん

※この献立は都合により変更する場合があります。



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



《お知らせ》

すみだ食育フェス2024 わ 『食育で みんながつくる 笑顔の環』

※詳細は、区HPをご覧ください。

開催期間 6/19(水)～23(日)

開催時間 午前9時～午後4時

主な会場 墨田区役所 1階 アトリウム(展示)

ひきふね図書館、区内各所

墨田区は食育推進計画を策定し、「みんなが笑顔

で楽しい食環境を通じて豊かな人生をおくる」こと

を目指し、地域の方々との協働で食育活動を推進

しており、より広く知ってもらうため、6月の食育月

間に合わせてイベントを開催します。会場では、

様々な「食」に関して、小・中学校での取り組みはも

ちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展

示や、野菜の推定摂取量測定の実験なども予定し

ています。

ご家庭でもこの機会に「食」についてお話しする

機会を持ってみませんか?