



墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表		主な使用食材			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える		
3月	卵とじ丼		ごま酢あえ グレーゼリー	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳飲用,生わかめ,粉寒天	米,米粒麦,上白糖,白ごま,サラダ油	しょうが汁,たまねぎ,干しいたけ,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり,ぶどうジュース	812 34.0
4火	発芽玄米入り ごはん		さばの香味焼き 変わり和え 豚汁	牛乳飲用,さば,豚中肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,発芽玄米,上白糖,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが汁,ねぎ,キャベツ,こまつな,にんじん,洗いごぼう,だいこん	738 34.0
5水	じゃこチーズ トースト		チキンピーズ アロエ入り フルーツカクテル	ちりめんじゃこ,ピザチーズ,牛乳飲用,鶏肉,いんげんまめ	無塩食パン,バター,油,じゃがいも,上白糖,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,パイン缶,みかん缶,黄桃缶,アロエ缶	769 34.0
6木	冷やしごまだれ うどん		じゃがバターしょうゆ バレンシアオレンジ	鶏肉,油揚げ,白みそ,海藻ミックス,牛乳飲用	上白糖,ねりごま,白ごま,白すりごま,でんぷん,ごま油,冷凍うどん,サラダ油,じゃがいも,バター	もやし,にんじん,きゅうり,国産バレンシアオレンジ	738 27.8
7金	チリコンカン ライス		きのこソテーサラダ ジュリエンスープ	豚ひき肉,キドニービーンズ,牛乳飲用,ベーコン,鶏肉	米,押麦,オリーブ油,油,小麦粉,上白糖,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,ホールトマト,赤ピーマン,さやいんげん,エリンギ,えのきたけ,キャベツ,にんじん,こまつな	796 29.2
10月	梅茶漬け		さわらの塩麹焼き 肉じゃが	きざみのり,牛乳飲用,さわら,豚肉	米,米粒麦,白ごま,塩麹,油,しらたき,じゃがいも,上白糖	葉ねぎ,刻みカリカリ梅,ゆかり粉,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	729 34.0
11火	ごまごはん		豆腐入り卵焼き しらす和え 田舎汁	牛乳飲用,鶏ひき肉,木綿豆腐,鶏卵,しらす干し,赤みそ,白みそ	米,米粒麦,白ごま,油,上白糖,じゃがいも,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ほうれんそう,しそ,キャベツ,もやし,こまつな,だいこん,ねぎ	747 33.2
12水	チリビーンズ ドッグ		ポトフ さくらんぼ	鶏ひき肉,大豆,レンズまめ,ピザチーズ,牛乳飲用,ベーコン,豚角切肉,ウインナー	無塩パン,油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,パセリ,さくらんぼ	730 35.1
13木	ちゃんぽん		スパイシーポテト フルーツヨーグルトかけ	豚肉,むきえび,あさり,牛乳飲用,ヨーグルト,脱脂粉乳	油,ごま油,冷凍ちゃんぽん,サラダ油,あげ油,じゃがいも	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,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	708 29.6
14金	ごはん		ヤンニョムチキン ひじきサラダ 豆腐と卵のスープ	牛乳飲用,鶏肉,芽ひじき,木綿豆腐,鶏卵	米,あげ油,小麦粉,でんぷん,ごま油,はちみつ,上白糖,白ごま,サラダ油	にんにく,しょうが汁,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	863 33.9
18火	ジャンバラヤ		世界の料理「アメリカ」 クラムチャウダー 冷凍みかん	鶏肉,ハム,チョリソー,むきえび,牛乳飲用,ベーコン,牛乳調理用,脱脂粉乳,ベビーほたて,あさり,生クリーム	米,米粒麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,ホールトマト,赤ピーマン,ピーマン,にんじん,パセリ,冷凍みかん	836 32.9
19水	麦ごはん		鯉の唐揚げ おろしソース アーモンド和え みそ汁	牛乳飲用,かつお,木綿豆腐,油揚げ,生わかめ,白みそ	米,押麦,あげ油,でんぷん,米粉,上白糖,アーモンド粉	にんにく,しょうが汁,だいこん,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,たまねぎ	741 37.3
20木	ふわふわ キーマカレー		コーン入り和風サラダ キャロットオレンジゼリー	豚ひき肉,大豆,木綿豆腐,レンズまめ,牛乳飲用,粉寒天	米,押麦,油,小麦粉,上白糖,サラダ油	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,オレンジジュース,みかん缶	785 25.6
21金	ピザトースト		パンプキンサラダ イタリアンスープ	ベーコン,ピザチーズ,牛乳飲用,豚肉,鶏卵,粉チーズ	無塩食パン,油,アーモンド,はちみつ,サラダ油,生パン粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,ピーマン,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,エリンギ,ホールコーン,こまつな	709 31.7
24月	シーフードピラフ		オニオンドレッシングサラダ 小松菜チョコチップケーキ	鶏肉,むきえび,いか,あさり,ベビーほたて,牛乳飲用,鶏卵,ヨーグルト	米,押麦,油,じゃがいも,サラダ油,上白糖,はちみつ,小麦粉,バター,チョコチップ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,こまつな	717 26.4
25火	みそビビンバ		わかめスープ 小玉すいか	鶏卵,豚ひき肉,赤みそ,牛乳飲用,豚肉,木綿豆腐,生わかめ	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,白ごま	ぜんまい,もやし,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,だいこん,ねぎ,小玉すいか	738 28.9
26水	ココアパン		鮭のマヨネーズ焼き こふきいも レンズ豆の野菜スープ	牛乳飲用,生鮭,ベーコン,豚中肉,レンズまめ	ココアパン,エッグケアマヨ,じゃがいも,油	にんじん,しょうが,しょうが汁,たまねぎ,えのきたけ,キャベツ,ホールコーン,こまつな	711 35.1
27木	あんかけ風 焼きそば		のりチョレギサラダ 杏仁豆腐	豚中肉,牛乳飲用,耐熱系寒天,もみのり,粉寒天,牛乳調理用,加糖練乳	油,むし中華めん,上白糖,でんぷん,白ごま,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,もやし,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんにく,くこの実	735 29.4
28金	ごはん ひじきふりかけ		小いわしのから揚げ ひじきの炒め煮 鶏ごぼう汁	芽ひじき,細かい削り節,牛乳飲用,小いわし,鶏肉,干ひじき,油揚げ,木綿豆腐	米,米粒麦,油,上白糖,白ごま,あげ油,でんぷん,米粉,しらたき,こんにゃく	にんじん,えだまめ,洗いごぼう,だいこん,ねぎ	720 31.9

歯と口の健康週間

エリートプロジェクト

「お知らせ」
 すみだ食育フェス2024『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』 ※詳細は、区HPをご覧ください。
 開催期間：令和6年6月19日(水)～6月23日(日) 午前9時～午後4時 ※展示期間
 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、「みんなが笑顔でたの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？