令和7年度

墨田区立寺島中学校

日	曜	主食	牛乳	副食	体をつぐ	くる食品		<u>イ ロ</u> 整える食品	体の熱や力	になる食品	Iネルギ- kcal たんぱく質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量 g
		入学お祝い献立				10,00,0	か, たまねさ, は	米,米粒麦, でんぷん,ワ	油,ごま油	711 kcal	
11	金	中華丼	MILK	パリパリサラダ中華風		寒天	ンゲンサイ	くさい,キャベ ツ,きゅうり,い	ンタンの皮,		27.2 g
		中华升		紅白ゼリー 🌃				ちご	上白糖		2.9 g
			ごわり	やさしい献立		牛乳飲用,干	にんじん	えだまめ,ご	米,押麦,し	油, ごま, ご	754 kcal
14	月		MILK	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮	揚げ,木綿豆 腐,白みそ,赤	ひじき		ぼう,だいこ ん,干ししい	らたき,上白 糖,じゃがい	ま油	36.8 g
		麦ごはん	4	みそけんちん汁	みそ			たけ、ねぎ	相,しゃかい		2.5 g
		韓国の味道		カルシウム強化耐力 ペーベ	豚肉,あさ	牛乳飲用,糸	にんじん,に	にんにく、しょう	米,押麦,上	油,ごま油,	830 kcal
15	火			厚揚げのキムチ炒め	り,生揚げ	寒天,もみの		が,たまねぎ,はく さい,はくさいキム	白糖 でんぷ		33.7 g
13		麦ごはん	Carrier L	のりチョレギサラダ ゆうやけゼリー		り,粉寒天		チ,ねぎ,キャベツ, きゅうり,れンジ	h		2.8 g
				めりテョレキッラタ ゆうやり ビリー 後化献立	豚ひき肉,レンズ	粉チーズ,牛乳	にんじん	ジュース エニ ム.ヒニ ८ ᡮー	無塩パン,小	油 バター	
1/	_1,			まめ,豚レバー	飲用,牛乳調理	10/00/0	まねぎ、いち		ш, // У	733 kcal	
16	水	チリビーンズサンド	MILK	クラムチャウダー	ン, ベビーほた	用,脱脂粉乳, 生クリーム		ت ۔	いも		35.3 g
				いちご	て,あさり		1- (12 ()	1 . > 4/ T/ .	1/ 1/1/ L +	<u></u>	3.1 g
		古昭三帝の	MILK	海藻サラダ人参ドレッシング	鶏ひき肉,凍 り豆腐,たま	牛乳飲用,海 藻ミックス	にんじん,さ	しょうが,干しし いたけ,キャベ	米,米粒麦, 上白糖,はち	油	727 kcal
17	木	高野豆腐の 五目そぼろ丼	MILK	具だくさんみそ汁	ご,鶏肉,白み	/木へ ノノハ	やいんげん, こまつな	ツ,きゅうり,た まねぎ,ごぼう	みつ, じゃが		31.3 g
		- I C IS 3/1			そ, 赤みそ			720,142	いも		2.9 g
		季	節の	献立 よもぎ	鶏肉,油揚	牛乳飲用	にんじん、こ		冷凍うどん,		717 kcal
18	金		MILK	ごま和え	げ,うぐいす きな粉		まつな, よも ぎ	こん,ねき, キャベツ,も	上白糖,白玉	日ごま,コマ ペースト	28.4 g
		けんちんうどん		草だんご	C ' 6 -作月		٠	やし	イル・ユー 杯川 作儿	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	2.8 g
		季節	節の南	状立 たけのこ	鶏肉,油揚	牛乳飲用,し	にんじん,さ	たけのこ,た	米,もち米,	エッグケア	752 kcal
21	月		MILK	ししゃものさざれ焼き 🛕	げ,生揚げ,	しゃも		まねぎ,だい	パン粉,生パ		31.6 g
-	,,	たけのこごはん	0.4	生揚げの田舎汁	赤みそ,白み そ		こまつな	こん	ン粉, じゃが いも	ま, 油	3.4 g
				ポークビーンズ	豚角切肉,大	生乳飲田	にんじん	セロリ たま	無塩食パン,	バター・アー	755 kcal
22	火	 	MILK		豆	נוו/אים ניו	1.270070	ねぎ, マ゙ッシュ	上白糖,じゃ		
22	火	アーモンドトースト	MILK	ネーブルオレンジ					がいも,小麦		34 g
			+-	on+`/// I)	ナわら 坐立	井 到 	- / » / -	レンジ	初 ※ 添休梅ニネ	油	1.8 g
				の味巡り	さわら,米み そ,西京みそ,	牛乳飲用	にんじん,こ まつな	しょっか, た まねぎ, えの	米,液体塩こうじ,つきこん	川	754 kcal
23	水	ごはん	MILK	鰆の西京みそ焼き 塩肉じゃが	豚肉,鶏肉,た			きたけ,しめ			37.8 g
			199	きのこのかきたま汁	まご			じ			2.6 g
		イタリフ		アの味巡り	ベーコン,ツ	牛乳飲用	にんじん,	にんにく, しょう が, たまねぎ, マッ		油, オリーブ	747 kcal
24	木	ペスカトーレ	MILIK	じゃがいものフレンチサラダ	ナ缶,あさ り,えび		ホールトマ	シュルーム,キャベ ツ,きゅうり,清	じゃがいも, はちみつ	川	33.3 g
		~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~		清見オレンジ	,		•	見オレンジ			3 g
				大豆入り卵焼き	鶏ひき肉,大	炊き込みわ	にんじん,こ	たまねぎ,えだ	米,米粒麦,	油,白ごま, ごま油,ねり	786 kcal
25	金	わかめごはん	MILK	白滝のピリ辛炒め	豆, たまご, 豚 肉, 油揚げ, 白	かめ,牛乳飲	ねぎ、こまつ	へ,しょうか,			34.5 g
		–		利休汁	みそ	Н	な	だいこん,ねぎ	たき,じゃが いも	こよ	3 g
				じゃがいものハニーサラダン	豚ひき肉,豚	牛乳飲用.	にんじん,さ	にんにく,セロリ,	米,米粒麦,小	油,バター	859 kcal
28	月		MILK	フルーツヨーグルトかける	レバーチッ	ヨーグルト,	やいんげん	たまねき, マッシュルーム, ホールコーン, きゅ	麦粉,じゃが		28 g
20	73	カレーライス	Sad 1	フルーノコーノルトかり	プ	脱脂粉乳		うり,キャベツ,み かん缶,アロエ缶,	いも,はちみ つ		_
20	,1.				D77-7-			パイン缶,りんご缶			2.5 g
29	火	<b>.</b>	kt ~ .	+P 4- 4. 4		]の日	=±~+\ !=	+ ± \( \nabla \)	지 기계구 <del>부</del>	lah −"+:ah	
	,	季節の献立わかめ			鶏肉,たまご	わかめ,粉寒	こまつな, に んじん	たまねぎ, キャベツ,	米,米粒麦,  上白糖	油,ごま油	785 kcal
30	水	親子丼	MILK	わかめサラダ		天,牛乳調理	, , , , , ,	きゅうり,み			31.5 g
		ላን ነ ነ ነ		ミルクゼリー 🥻		用,脱脂粉乳		かん缶			2.6 g

★都合により献立が変更になる場合があります。

# 入学・ご進級おめでとうございます

新しい学年での学校生活がスタートしました。 皆さんが一年間楽しく元気に過ごせるよう、安心・安全で おいしい給食を提供していきます。

給食のきまりを守って、安全な給食時間を過ごしましょう。

給食室の紹介 ~一年間よろしくお願いします~ 栄養士 中山仁美

調理「一冨士フードサービス(株)」の皆さん 黒田さん サブチーフ 下山さん チーフ 柳澤さん

宮城さん 山城さん 棚橋さん 後藤さん 鈴木さん 長谷川さん





# 学校給食に関するお知らせ

### 🐽 毎月、献立表を配布します。……………

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、裏面には給食だよりを印刷しております。 そちらも併せてご家族の皆さんでご覧ください。

## 曲 白衣 の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。・・・

給食当番は一週間の交代制で、給食の準備、後片付けなどを行います。

給食当番をした週の週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に 持たせてください。当番の中で1名は配膳台のカバーの持ち帰りもございますので、白衣と同様に対応をお願 いいたします。

なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。





# 給食当番はマスクの持参をお願いします

食中毒の予防のため、給食当番をする人はマスクを持参し、配膳中は、マスクを着用してください。 ご協力よろしくお願いします。

