

6月献立表



令和8年

江東区立深川第八中学校

日 曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	赤色の食品 血や肉になる食品	エネルギー	たんぱく質
1 月	振替休業日							
2 火	ご 飯	○	生揚げの中華煮 じゃがいもの中華風サラダ	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま油 白ごま	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ 小松菜 きゅうり	牛乳 豚肩 鶏ガラパック 生揚げ	834	32.9
3 水	ハニーレモントースト	○	ポークシチュー マカロニサラダ	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 油 じゃがいも 三温糖 バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	レモン 玉ねぎ 人参 エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	牛乳 豚肩 鶏卵	821	30.0
4 木	【歯と口の健康週間】 ひじきご 飯	○	ししゃもの唐揚げ(1人2尾) かみかみ和え めかたま汁	米 油 砂糖 でん粉 白ごま ごま油	人参 ごぼう 干し椎茸 たけのこ グリーンピース 生姜 切干大根 きゅうり もやし ねぎ えのきたけ 小松菜	牛乳 鶏肉モモ ひじき 油揚げ ししゃも 厚削り 豆腐 鶏卵 めかぶわかめ	828	34.4
5 金	ご 飯 (韓国のも)	○	韓国風肉じゃが ごま風味春雨サラダ	米 砂糖 ごま油 白ごま 油 じゃがいも つきこんにやく 緑豆はるさめ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	牛乳 刻みのり 豚肩 ハム	831	27.5
8 月	ド リ ア	○	コーン入りサラダ ABCスープ	米 油 バター 小麦粉 ごま油 砂糖 ABCマカロニ	しめじ 小松菜 きゅうり キャベツ 人参 コーン缶 玉ねぎ パセリ	牛乳 鶏むね肉 えび いか チーズ ベーコン 鶏ガラパック	849	33.8
9 火	ねぎ塩焼きそば	○	じゃがタコ焼き(1人2個) 中華風コーンスープ さくらんぼ(1人2粒)	蒸し中華麺 油 ごま油 じゃがいも 乾燥マッシュ でん粉 小麦粉 三温糖	人参 キャベツ もやし ねぎ にんにく レモン 万能ねぎ にら 生姜 玉ねぎ コーン缶 パセリ さくらんぼ	牛乳 豚ばら えび いか タコ 鶏卵 豚肩 鶏ガラパック	823	36.9
10 水	【入梅給食】 梅 ご 飯	○	あじの南蛮漬け(1人2尾) おひたし かきたま汁 あじさいゼリー	米 油 白ごま 小麦粉 三温糖 でん粉 砂糖	梅干し 大根味噌漬け レモン 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 小松菜 ねぎ ぶどうジュース	牛乳 しらす干し 豆あじ 厚削り 豆腐 鶏卵 粉寒天 ゼラチン カルビス	822	36.8
11 木	【前期中間考査】 ターメリックライス	○	チリコンカン カリカリベーコンサラダ	米 油 じゃがいも 三温糖 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 黄ピーマン 赤ピーマン ホールトマト缶 きゅうり キャベツ もやし	牛乳 鶏ガラパック 豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ ベーコン	821	31.7
12 金	【前期中間考査】 ご 飯	○	豚肉の生姜焼き(1人2枚) 三色和え 具だくさん汁	米 砂糖 白ごま	生姜 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	牛乳 豚肩ロース 厚削り 豚肩 生揚げ	821	34.4
15 月	黒 砂 糖 パン	○	ポテトエッググラタン ツナサラダ オレンジ	黒砂糖パン バター 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ エリンギ キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	牛乳 鶏むね肉 えび 生クリーム 鶏卵 チーズ ツナ	822	36.6
16 火	ご 飯	○	ほっけの竜田揚げ 春雨と卵のソテー ごま味噌汁	米 油 でん粉 三温糖 緑豆はるさめ じゃがいも 白ごま	生姜 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	牛乳 真ほっけ 鶏卵 豚ばら 厚削り 豆腐 生わかめ	843	37.5
17 水	わ か め ご 飯	○	カレー肉じゃが 大豆入りサラダ 小玉すいか	米 油 じゃがいも 三温糖 ごま油 砂糖	人参 たけのこ 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 小玉すいか	牛乳 炊き込みわかめ 豚ばら 大豆	824	25.4
18 木	スパゲッティナポリタン	○	ポテトドッグ(1人3個) にんじんサラダ フルーツヨーグルト	スパゲティ 油 三温糖 じゃがいも ミックス粉 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり マッシュルーム キャベツ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 バナナ	牛乳 ハム ウィナー 粉チーズ ツナ ヨーグルト	854	31.3
19 金	【地産地消給食】 深 川 飯	○	いかの生姜焼き(1人1切) 小松菜の和え物 卵とえのきのすまし汁 もんじゃ春巻き	米 油 砂糖 ごま油 白ごま でん粉 小麦粉 春巻きの皮	ごぼう 人参 生姜 グリンピース 小松菜 キャベツ もやし ねぎ えのき	牛乳 あさり 油揚げ いか 厚削り 豆腐 鶏卵 豚ひき肉 さきいか チーズ	820	41.1
22 月	ご 飯	○	白身魚のあずま煮 ごま和え 豚汁 生パイン	米 油 でん粉 白ごま 三温糖 じゃがいも 砂糖	生姜 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ 生パイン	牛乳 ホキ 厚削り 豚肩 豆腐	820	34.2
23 火	ご 飯	○	生揚げとエビの旨煮 もやしとわかめのゴマ醤油	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 白ごま	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ 万能ねぎ 青梗菜 もやし 小松菜	牛乳 豚肩 えび 生揚げ 鶏ガラパック うずら卵 生わかめ	832	37.6
24 水	コロッケバーガー	○	ミモザサラダ マカロニ入りトマトスープ	ミルクパン 油 じゃがいも バター 乾燥マッシュ パン粉 ごま油 砂糖 マカロニ 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく 小松菜 ホールトマト セロリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 スキムミルク 鶏卵 ツナ ベーコン 鶏ガラパック	821	32.1
25 木	ビビンバチャーハン	○	豆腐サラダ エビワンタンスープ	米 油 ごま油 練りごま 白ごま ワンタンの皮 でん粉	生姜 人参 ねぎ 白菜キムチ 小松菜 もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ	牛乳 豚ばら 鶏卵 茎わかめ 豆腐 豚モモ 鶏ガラパック なんと えび 鶏ひき肉	823	30.7
26 金	きつねうどん	○	ごま天ぷら(きす・ちくわ) はりはりサラダ 白玉ポンチ	冷凍うどん 油 砂糖 小麦粉 黒ごま ごま油 緑豆はるさめ 冷凍白玉	人参 干し椎茸 ねぎ 小松菜 切干大根 キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	牛乳 豚ばら 厚削り 生わかめ かまぼこ 油揚げ 竹輪 鰻 鶏卵 ハム	849	34.1
27 土	【学校公開】 ドライカレー	○	じゃがいも入りサラダ オレンジゼリーポンチ	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ きゅうり コーン缶 みかんジュース パイン缶 みかん缶	牛乳 大豆 豚ひき肉 粉寒天	824	26.8
29 月	振替休業日							
30 火	ご 飯	○	鮭の南部焼き じゃがいものきんぴら炒め 豆乳仕立ての味噌汁	米 油 砂糖 白ごま 黒ごま つきこんにやく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 小松菜	牛乳 鮭 豚肩 厚削り 油揚げ 豆乳	847	39.4

献立は、価格・天候により変更する事があります。

