



# 令和6年度 6月予定献立表

足立区立入谷中学校  
校長 小出 泰隆  
栄養士 井上 奈奈

日		牛乳	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	エネルギー たんぱく質 (g)
3月	2色トースト ブラウンシチュー ツナサラダ		学乳 ビザチーズ 鶏肉 大豆 粉チーズ 生クリーム ツナ水煮	無塩パン 白すりごま 練りごま はちみつ バター 油 じゃがいも 小麦粉 中さら糖 油 砂糖 白いりごま	パセリ にんにく にんじん 玉葱 エリンギ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	849 39.1
4火	麦ご飯 チキンチキンごぼう 野菜とわかめのかむかむ和え みそ汁		学乳 鶏肉 うずら卵水煮 さきいか カットわかめ 木綿豆腐 油揚げ みそ 厚削り	米 押麦 でんぶん 小麦 粉 油 砂糖 白いりごま	ごぼう にんじん しょうが もやし だいこん きゅうり 長ねぎ こまつな	880 35.7
5水	親子丼 かぼちゃサラダ みそ汁		学乳 厚削り 鶏肉 なたと たまご 大豆 みそ	米 押麦 砂糖 油 でんぶん マヨネーズ じゃがいも	干し椎茸 にんじん 玉葱 こまつな かぼちゃ きゅうり キャベツ レモン 長ねぎ	804 32.3
6木	ジャンバラヤ シャキシャキポテトサラダ コーンチャウダー		学乳 鶏肉 ウィンナー 冷凍むきえび 調理用牛乳 生クリーム	米 押麦 バター 油 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 白いりごま 米粉	にんにく 冷凍ホールコーン エリンギ 玉葱 にんじん セロリー さやいんげん きゅうり クリームコーン パセリ	828 31.5
7金	鮭としめじの混ぜご飯 干種和え すまし汁 水ようかん		学乳 さけ 油揚げ たまご 板なしかまぼこ 厚削り 粉寒天 あずき(こし)	米 黒いりごま 糸こんにゃく 油 白すりごま 砂糖	ぶなしめじ 水菜 こまつな にんじん 糸みつば えのきたけ	701 29.3
10月	梅じゃこご飯 こいわしの香味揚げ 和風サラダ みそ汁		学乳 ちりめん こいわし ツナ水煮 生揚げ カットわかめ みそ 厚削り	米 白いりごま でんぶん 小麦粉 油 じゃがいも	梅チップ しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん 冷凍ホールコーン 玉葱 長ねぎ	722 28.5
11火	チャンポン ポテト春巻き しらす和え		学乳 豚肉 板なしかまぼこ 冷凍むきえび いか チーズ しらす干し	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも はるまきの皮	にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) にんにく しょうが はくさい キャベツ もやし 長ねぎ こまつな	773 35.6
12水	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ みそ汁		学乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ 厚削り	米 押麦 白いりごま 油	玉葱 にんにく しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ 長ねぎ こまつな	715 31.4
13木	りんごジャムサンド かぼちゃのクリーム煮 バジルドレッシングサラダ		学乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ツナ水煮	無塩パン 油 バター 小麦粉	りんごジャム かぼちゃ にんじん 玉葱 ぶなしめじ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり こまつな にんにく	766 31.7
14金	キムチチャーハン 白玉団子スープ 杏仁ゼリー		学乳 豚肉 たまご 絹ごし豆腐 鶏肉 調理用牛乳 パールアガー 生クリーム	米 押麦 ごま油 白いりごま 白玉粉 油 砂糖	はくさいキムチ 長ねぎ ピーマン にんじん 玉葱 こまつな もも缶	825 29.3
17月	鶏ごぼうご飯 豆腐の真砂焼き いんげんのごま和え 冬瓜汁		学乳 鶏肉 押し豆腐 冷凍むきえび 鶏肉 ちりめん たまご 鶏肉 厚削り	米 油 三温糖 でんぶん 砂糖 練りごま 白すりご ま	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 玉葱 はくさい キャベツ とうがん 長ねぎ	735 33.7
18火	冷やしうどん ゴーヤ入りかき揚げ		学乳 厚削り 油揚げ カットわかめ うずら卵水煮 鶏肉 大豆 たまご	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 油	干し椎茸 長ねぎ こまつな ゴーヤ にんじん 玉葱	767 33.3
19水	ココアパン チーズオムレツ トマトスープ あじさいゼリー		学乳 ボンレスハム たまご 調理用牛乳 ビザチーズ 鶏肉 パールアガー	ココアパン バター マカロニ 油 砂糖	玉葱 にんじん グリンピース はくさい キャベツ にんにく さやいんげん アセロラ飲料 ぶどうジュース	699 31.6
24月	麦ごはん おおかじゃこふりかけ 肉じゃがのカレー味 ささみのサラダ		学乳 ちりめん かつお節 豚肉 厚削り生揚げ 鶏肉	米 押麦 白いりごま じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 干し椎茸 しょうが さやいんげん キャベツ こまつな 冷凍ホールコーン 長ねぎ	759 29.7
25火	ツナドッグ ポークビーンズ グリーンサラダ 果物		学乳 ツナ水煮 豚肉 大豆 サラダチーズ	コッペパン マーガリン マヨネーズ じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	キャベツ 玉葱 パセリ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト缶詰 しょうが フロッキー きゅうり メロン	739 27.4
26水	小松菜とじゃこのご飯 さばの文化干し 切り干し大根の含め煮 けんちん汁		学乳 ちりめん さば文化干し さつま揚げ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 厚削り	米 ごま油 白いりごま 油 砂糖 じゃがいも	こまつな 切干しだいこん にんじん 干し椎茸 だいこん ごぼう 長ねぎ	850 37.0
27木	ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ あしたばカップケーキ		学乳 豚肉 大豆 粉チーズ たまご プレーンヨーグルト	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 小麦粉 砂糖 バター	玉葱 にんにく セロリー にんじん トマト缶詰 もやし キャベツ きゅうり あしたば レモン	763 30.8
28金	麦ごはん 魚の酢豚風 豆腐とわかめのスープ		学乳 たら 大豆 鶏肉 カットわかめ 木綿豆腐 うずら卵水煮	米 押麦 でんぶん じゃがいも 油 砂糖 ごま油 白いりごま	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸 ピーマン 長ねぎ こまつな	835 34.9

もりもり給食  
ウィーク

入梅

野菜の日

お誕生日給食

\*食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

