



6月献立表



令和7年度 深川第三中学校

日	曜日	行事等	献立名	牛乳	黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	愛知県 献立	ご飯 みそカツ キャベツのおかか和え 八杯汁 果物(柑橘類)	○	米,米粉,生パン粉,乾燥パン粉,揚げ油,上白糖,ごま油,白ごま,白ごま	牛乳(飲用),鶏むね肉,八丁味噌,かつお刻み節,出し昆布,厚削り節,鶏こま,豆腐,生わかめ	キャベツ,江戸菜,もやし,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,美生柑	754 kcal 33.9 g
3	火	あじの日 献立	ごまご飯 あじのハーブ焼き ベーコンポテト トマトスープ 果物(柑橘類)	○	米,麦,オリーブ油,白ごま,サラダ油,じゃがいも,バター	牛乳(飲用),あじ,ベーコン短冊,豚肩肉こま切り,豆腐	にんにく,レモン果汁,たまねぎ,江戸菜,しょうが,にんじん,トマト缶詰,パセリ,日向夏	743 kcal 31.8 g
4	水	歯と口の健康週間 (6/4〜6/10)	高野豆腐のそぼろ丼 はりはりポテトサラダ にら玉汁	○	米,麦,ごま油,上白糖,じゃがいも,サラダ油,でん粉	牛乳(飲用),鶏ひき肉,凍り豆腐千切り,無調整豆乳,出し昆布,厚削り節,鶏こま,豆腐,鶏卵	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,江戸菜,きゅうり,切干しだいこん,レモン果汁,はくさい,にら	789 kcal 36.4 g
5	木		さんぴらドッグ レモンドレッシングサラダ チーズのふわふわ卵スープ 果物(さくらんぼ)	○	無塩パン,サラダ油,しらたき,上白糖,白ごま,ごま油,じゃがいも,乾燥パン粉	牛乳(飲用),ウィンナー,鶏こま,無調整豆乳,ピザチーズ,ツナ缶(油漬),鶏卵,粉チーズ	ごぼう,にんじん,江戸菜,キャベツ,だいこん,レモン果汁,たまねぎ,パセリ,さくらんぼ	735 kcal 34.2 g
6	金		梅わかめご飯 ししゃもの唐揚げ ちくわともやしのごま酢和え トマじゃが	○	米,麦,ごま油,白ごま,米粉,揚げ油,上白糖,サラダ油,じゃがいも,オリーブ油	牛乳(飲用),生わかめ,ししゃも,焼き竹輪,豚肩肉こま切り,厚削り節	カリカリ梅,さやいんげん,しょうが,江戸菜,キャベツ,にんじん,もやし,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰	743 kcal 30.2 g
9	月		鶏ごぼうチャーハン かつおのごまがらめ しょうが香る中華スープ	○	米,麦,サラダ油,油,上白糖,ごま油,でん粉,じゃがいも,揚げ油,白すりごま	牛乳(飲用),鶏卵,鶏ひき肉,かつお,鶏こま,豆腐	しょうが,たまねぎ,にんじん,ごぼう,切干しだいこん,ねぎ,にんにく,にんじん,はくさい,江戸菜	772 kcal 36.6 g
10	火	入梅 献立	いわしの蒲焼き丼 ひじきの煮物 かみなり汁	○	米,麦,でん粉,米粉,揚げ油,上白糖,サラダ油,つきこんにゃく,板こんにゃく	牛乳(飲用),いわし,鶏こま,油揚げ,干ひじき,大豆,豆腐,厚削り節,出し昆布	しょうが,にんじん,ごぼう,干しいたけ,江戸菜,にんじん,だいこん,たまねぎ	775 kcal 32.5 g
11	水		定期考査1日目					
12	木	定期考査 2日目	たまごトースト わかめサラダ チリコンカン	○	無塩食パン,じゃがいも,上白糖,白ごま,サラダ油,米粉	牛乳(飲用),鶏卵,生わかめ,鶏ひき肉,大豆,ひよこまめ,粉チーズ	たまねぎ,レモン果汁,パセリ,江戸菜,キャベツ,にんじん,ドレッシング用玉葱,にんにく,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,トマト缶詰	764 kcal 33.1 g
13	金		ご飯 魚と野菜の五色和え 小松菜とそぼろの白滝炒め かぼちゃの白みそ汁 果物(柑橘類)	○	米,でん粉,じゃがいも,上白糖,サラダ油,しらたき	牛乳(飲用),しいら,鶏ひき肉,出し昆布,厚削り節,鶏こま,生揚げ	しょうが,にんじん,さやいんげん,にんにく,もやし,江戸菜,たまねぎ,キャベツ,西洋かぼちゃ,ねぎ,オレンジ	734 kcal 35.4 g
16	月		ご飯 ほっけのフライ 大根と小松菜のさっぱり和え 焼きなすの味噌汁	○	米,でん粉,米粉,生パン粉,乾燥パン粉,揚げ油,上白糖,ごま油,じゃがいも	牛乳(飲用),ほっけ,かつお刻み節,出し昆布,厚削り節,鶏こま,豆腐,無調整豆乳	しょうが,江戸菜,だいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり,梅びしお,たまねぎ,なす	741 kcal 32.7 g
17	火		ツナトマトスパゲティ 海藻サラダ ボンデケージョ	○	オリーブ油,スパゲッティ,サラダ油,上白糖,白ごま,じゃがいも,米粉,でん粉	牛乳(飲用),豚ひき肉,ベーコン短冊,レンズまめ,ツナ缶(油漬),粉チーズ,生わかめ,無調整豆乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰,江戸菜,キャベツ,もやし,ドレッシング用玉葱	761 kcal 31.3 g
18	水		ご飯 シルバーのコーンソースがけ ごま和え わかめと豆腐の味噌汁 果物(柑橘類)	○	米,白ごま,上白糖	牛乳(飲用),シルバー,出し昆布,厚削り節,豚肩肉こま切り,豆腐,油揚げ,生わかめ	クリームコーン,たまねぎ,パセリ,江戸菜,もやし,キャベツ,にんじん,だいこん,オレンジ	746 kcal 34.4 g
19	木		カレーピラフホワイトソースがけ 小松菜ときのこのごまドレサラダ キャンディポテト	○	米,麦,サラダ油,米粉,バター,白ごま,ごま油,上白糖,さつまいも,揚げ油	牛乳(飲用),鶏こま,レンズまめ,牛乳,調製豆乳	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,パセリ,江戸菜,キャベツ,えのきたけ,もやし	820 kcal 27.4 g
20	金		ご飯 豚キムチ豆腐 もやしと油揚げのナムル 果物(小玉すいか)	○	米,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油	牛乳(飲用),豚肩肉こま切り,豚ばら,豆腐,うずら卵,油揚げ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キムチ漬,はくさい,しめじ,ねぎ,にら,もやし,江戸菜,にんじん,レモン果汁,小玉すいか	784 kcal 32.6 g
23	月	沖縄 慰霊の日	タコライス イナムドゥチ 紅芋ポテト	○	米,麦,サラダ油,でん粉,板こんにゃく,さつまいも,さつまいもでん粉,バター,上白糖	牛乳(飲用),豚ひき肉,鶏ひき肉,凍り豆腐千切り,ダイスチーズ,厚削り節,豚肩肉こま切り,豚ばら小間切れ,かまぼこ,豆腐	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰,キャベツ,干しいたけ,だいこん,江戸菜	814 kcal 28.9 g
24	火		きなこ揚げパン 焼き肉サラダ スープカレー	○	ミルクパン,揚げ油,白すりごま,グラニュー糖,ごま油,上白糖,白ごま,サラダ油,じゃがいも,米粉	牛乳(飲用),きな粉,豚モモ肉こま,油揚げ,豚肩肉こま切り,レンズまめ,うずら卵	にんにく,江戸菜,キャベツ,にんじん,きゅうり,ごぼう,もやし,ドレッシング用玉葱,しょうが,たまねぎ,トマト缶詰,にんじん,しめじ	744 kcal 31.2 g
25	水		ご飯 手作りなめたけ さばの塩こうじ焼き かつのり和え じゃがいもと生揚げの味噌汁	○	米,上白糖,米粉,じゃがいも	牛乳(飲用),さば,かつお刻み節,刻みのり,出し昆布,厚削り節,豚肩肉こま切り,生揚げ	えのきたけ,江戸菜,キャベツ,にんじん,だいこん,たまねぎ,西洋かぼちゃ	729 kcal 35.8 g
26	木		ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華風コーンスープ	○	米,でん粉,米粉,揚げ油,上白糖,ごま油,緑豆はるさめ,サラダ油,白ごま,じゃがいも	牛乳(飲用),鶏肉モモ,ボンレスハム,鶏こま,鶏卵	にんにく,しょうが,ねぎ,切干しだいこん,にんじん,きゅうり,キャベツ,江戸菜,たまねぎ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン	789 kcal 28.0 g
27	金		わかめ卵とじうどん もやしとツナの味噌マヨ和え じゃがいも五平餅	○	上白糖,でん粉,うどん,サラダ油,じゃがいも,さつまいも,白すりごま	牛乳(飲用),厚削り節,鶏成鶏肉モモ,油揚げ,鶏卵,生わかめ,ツナ缶(油漬),いんげんまめ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,江戸菜,キャベツ,にんじん,もやし,ごぼう,レモン果汁,しょうが	722 kcal 33.5 g
30	月	夏越の祓 献立 ／ 2年生 移動教室	湯葉入りうま煮丼 しらすとわかめの酢の物 水無月	○	米,麦,サラダ油,でん粉,ごま油,上白糖,白ごま,小麦粉,上新粉,甘納豆	牛乳(飲用),鶏こま,厚削り節,出し昆布,レンズまめ,豆腐,湯葉,うずら卵,生わかめ,焼き竹輪,しらす干し	にんじん,干しいたけ,はくさい,ねぎ,江戸菜,もやし,きゅうり,レモン果汁	769 kcal 31.3 g

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。