

6月献立表

令和8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 脂質 塩分
1	月	移動教室 (2)	ツナマヨコッパ シナモンセサミトースト ベーコンポテト トマトスープ 果物(柑橘類)	○	無塩パン 60g, 上白糖, 胚芽食パン, バター, はちみつ, 白ごま, サラダ油, じゃがいも	牛乳(飲用), ツナ缶(油漬), ベー コン短冊, 豚肩肉こま切り	たまねぎ, レモン果汁, こまつな, にん じんにく, しょうが, にんじん, トマト缶詰 (ダイス), パセリ, オレンジ	721 kcal 27.6 g 35.1 g 2.2 g
2	火	移動教室 (2)	ご飯 肉じゃがコロック 大根と小松菜の梅おかか和え タラの五目味噌汁	○	米, サラダ油, しらたき, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 上白糖, 米粉, 乾 燥パン粉, オリーブ油, ごま油	牛乳(飲用), 豚ひき肉, うすら卵, か つお刻み節, すけそウタラ 角切, 豆 腐(木綿), 油揚げ	たまねぎ, にんじん, こまつな, だい こん, キャベツ, きゅうり, 梅びしお, え のきたけ	793 kcal 31.3 g 22.2 g 2.2 g
3	水	移動教室 (2) あじの日 献立	ご飯 アジのフレーク揚げ 小松菜とそぼろの白滝炒め かぼちゃの白味噌汁	○	米, 米粉, コーンフレーク, 揚げ油, サ ラダ油, しらたき, でん粉	牛乳(飲用), あじ50g, 鶏ひき肉, 鶏こま, 生揚げ	しょうが, にんにく, もやし, こまつ な, たまねぎ, キャベツ, 西洋かぼ ちゃ, ねぎ	762 kcal 34.7 g 21.0 g 2.4 g
4	木	園と口の健康習慣(6月4日~6月10日)	キムチクッパ レバーとポテトのマリアナソース 切干し大根のナムル	○	米, 麦, サラダ油, ごま油, でん粉, じゃ がいも, 揚げ油, 上白糖, 白すりごま	牛乳(飲用), 豚肩肉こま切り, 鶏卵, 豚肝臓	しょうが, にんにく, 干しいたけ, に んじん, だけのこ(水煮), たまねぎ, は くさいキムチ漬, ねぎ, にら, 切干した いこん, にんじん, もやし, こまつな	776 kcal 30.1 g 23.7 g 2.5 g
5	金		梅ご飯 ししゃもの青のりから揚げ ちくわともやしのごま酢和え 焼きなすの味噌汁 果物(柑橘類)	○	米, 麦, ごま油, 米粉, でん粉, 揚げ油, 上 白糖, 白ごま, じゃがいも	牛乳(飲用), ししゃも, あおのり, 焼 き竹輪, 鶏肉モモ, 生揚げ, 無調整豆乳	カリカリ梅, さやいんげん, しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, もや し, たまねぎ, なす, 加が(カ)	736 kcal 32.7 g 24.2 g 2.2 g
8	月		じゃことトマトのピザトースト 小松菜の味噌ドレサラダ うすら卵と野菜のスープ 果物(小玉すいか)	○	無塩食パン 60g, バター, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 無調 整豆乳, ピザチーズ, ツナ缶(油漬), 豚 肩肉こま切り, レンズまめ, うすら卵	にんにく, トマト, こまつな, キャベ ツ, にんじん, もやし, ごぼう, レモン 果汁, しょうが, ドレッシング用玉葱, 小玉すいか	727 kcal 31.2 g 37.9 g 2.4 g
9	火		高野豆腐のそぼろ丼 和風ポテトサラダ にら玉汁	○	米, 麦, ごま油, 上白糖, でん粉, じゃが いも, サラダ油	牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 凍り豆腐, ツ ナ缶(油漬), 鶏こま, 豆腐(木綿), 鶏 卵	しょうが, たまねぎ, にんじん, だけ のこ(水煮), 干しいたけ, こまつな, きゅうり, とうもろこし(冷凍), は くさい, にら	778 kcal 35.5 g 24.2 g 2.5 g
10	水		マーボー麺 さきいかのかみかみサラダ 杏仁豆腐	○	むし中華めん(油付き), サラダ油, 上白糖, でん粉, ごま油, 白ごま	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 豆腐(木 綿), さきいか, 粉寒天, 牛乳, 調整豆 乳	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, 干しいたけ, ねぎ, にら, こまつ な, だいこん, にんじん, ごぼう, きゅ うり, 黄桃缶, バインアップル缶, みか ん缶	793 kcal 36.3 g 26.6 g 2.8 g
11	木	入梅献立	いわしのかば焼き丼 ひじきの梅煮 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(木綿)	しょうが, にんじん, ごぼう, 干しい たけ, 梅びしお, こまつな, にんじん, だいこん, たまねぎ, ねぎ	771 kcal 32.2 g 23.2 g 2.4 g
12	金	ご飯 わかめのじゅうじゅう 家常豆腐 中華サラダ	○	米, ごま油, サラダ油, 上白糖, でん粉	牛乳(飲用), 生わかめ, 糸がきかつ お, 生揚げ, 豚肩肉こま切り	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじ ん, キャベツ, 干しいたけ, ねぎ, だ いこん, にんじん, きゅうり, こまつな	797 kcal 32.0 g 28.6 g 2.3 g	
15	月	千葉県 献立	ご飯 のりの佃煮 凍り豆腐と野菜の揚げ煮 にんじんとキャベツの和え物	○	米, 上白糖, でん粉, じゃがいも, 揚げ 油, サラダ油, 板こんにゃく, ごま油	牛乳(飲用), 焼きのり, 干ひじき, 高 野豆腐, 鶏肉モモ, ツナ缶(油漬)	干しいたけ, たまねぎ, にんじん, だ けのこ(水煮), こまつな, キャベツ, 枝 豆	763 kcal 28.1 g 23.3 g 2.6 g
16	火	エッグキーマカレー 海藻サラダ バインゼリー	○	米, 麦, サラダ油, 上白糖, 白ごま	牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 豚ひき肉, 大 豆, レンズまめ(乾), 粉チーズ, うず ら卵, 生わかめ, 粉寒天	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, マッシュルーム, しめじ, こまつ な, キャベツ, もやし, ドレッシング用 玉葱, バインジュース, バイン缶	799 kcal 30.6 g 23.4 g 2.0 g	
17	水	東京都産コマツナパン フィッシュ&チップス スコッチフロス 果物(さくらんぼ)	○	東京都産コマツナパン, 小麦粉, でん 粉, 揚げ油, じゃがいも, サラダ油, お おむぎ	牛乳(飲用), ホキ, ベーコン短冊, 豚 肩肉こま切り, レンズまめ(乾), い んげんまめ(乾)	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじ ん, キャベツ, とうもろこし(冷凍), こまつな, さくらんぼ	763 kcal 33.1 g 26.4 g 2.7 g	
18	木	ご飯 鶏のチーズ味噌焼き 五目きんぴら わかめとトマトのかきたま汁	○	米, 上白糖, サラダ油, しらたき, 白ご ま, ごま油, でん粉	牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), ピ ザチーズ, 鶏こま, 無調整豆乳, 豆腐 (木綿), 鶏卵, 生わかめ	にんにく, ごぼう, にんじん, こまつ な, たまねぎ, えのきたけ, トマト	765 kcal 35.4 g 26.9 g 2.5 g	
19	金	TGG(2) 夏至献立	ご飯 白身魚のコーンソースがけ 夏野菜の揚げびたし きのこの味噌汁	○	米, でん粉, じゃがいも, 揚げ油, 上白 糖	牛乳(飲用), しいら, 豚肩肉こま切 り, 無調整豆乳	スイートコーン缶クリーム, たまね ぎ, パセリ, なす, 西洋かぼちゃ, だい こん, にんじん, えのきたけ, キャベ ツ, こまつな	730 kcal 32.7 g 19.7 g 2.0 g
22	月	ご飯 ホキとチーズの包み揚げ もやしときゅうりのごま醤油 生揚げのかきたま味噌汁 果物(柑橘類)	○	米, 上白糖, はるまきの皮, 米粉, サラ ダ油, ごま油, 白ごま, じゃがいも	牛乳(飲用), ホキ, 棒チーズ, 生揚 げ, 鶏卵	にんにく, もやし, こまつな, きゅう り, にんじん, たまねぎ, オレンジ	736 kcal 33.2 g 21.2 g 2.2 g	
23	火	沖縄 慰霊の日	タコライス イナムドゥチ サーターアングギー	○	米, 麦, サラダ油, でん粉, じゃがいも, 小麦粉, 上白糖, 黒砂糖, 揚げ油	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 鶏ひき肉, ダ イスチーズ, 豚肩肉こま切り, かまほ こ, 豆腐(木綿), 鶏卵	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじ ん, トマト缶詰(ダイス), キャベツ, 干しいたけ, だいこん, こまつな	799 kcal 30.8 g 22.6 g 2.4 g
24	水	きなこ揚げパン 焼肉サラダ スープカレー	○	ミルクパン, 揚げ油, 白すりごま, ふる さとう, サラダ油, 上白糖, 白ごま, ご ま油, じゃがいも, 米粉	牛乳(飲用), きな粉, 豚肩肉こま切 り, 油揚げ, レンズまめ(乾), うすら 卵	にんにく, こまつな, キャベツ, にんじ ん, きゅうり, ごぼう, ドレッシング用 玉葱, しょうが, たまねぎ, トマト缶詰 (ダイス), にんじん, しめじ	763 kcal 31.0 g 35.1 g 2.5 g	
25	木	ご飯 さばの利休焼き のりおかか和え じゃがいもと生揚げの味噌汁 果物(柑橘類)	○	米, 上白糖, 白ごま, じゃがいも	牛乳(飲用), さば, かつお刻み節, 刻 みのり, 豚肩肉こま切り, 生揚げ, 生わ かめ	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじ ん, だいこん, たまねぎ, 加が(カ)	745 kcal 36.0 g 25.1 g 2.1 g	
26	金	キャロットライス魚介クリームソースがけ こまつなサラダ オレンジキャンディポテト	○	米, 麦, サラダ油, でん粉, 米粉, バター, 上白糖, さつま芋, 揚げ油, バター	牛乳(飲用), 鶏こま, レンズまめ (乾), むぎえび, いか, 牛乳, 無調整豆 乳, 調整豆乳, ツナ缶(油漬)	にんじん, しょうが, にんにく, たまね ぎ, マッシュルーム, しめじ, パセ リ, こまつな, キャベツ, きゅうり, だ いこん, オレンジジュース	800 kcal 27.4 g 23.3 g 2.5 g	
29	月	トマトソーススパゲティ キャベツと炒り卵のサラダ チーズいもち	○	オリーブ油, スパゲティ(乾), サ ラダ油, 上白糖, じゃがいも, でん粉	牛乳(飲用), 豚ひき肉, ベーコン短 冊, レンズまめ(乾), ツナ缶(油漬), 鶏卵, ダイスチーズ	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト 缶詰(ダイス), キャベツ, きゅうり, こまつな, ドレッシング用玉葱	768 kcal 31.8 g 28.3 g 2.6 g	
30	火	夏越の祓 献立	衣笠丼 しらすとわかめの酢の物 水無月	○	米, 麦, 上白糖, つきこんにゃく, 生ふ でん粉, 白ごま, 小麦粉, 上新粉, 甘 納豆	牛乳(飲用), 油揚げ, 鶏卵, 生わか め, 焼き竹輪, しらす干し	たまねぎ, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり, レモン果汁	828 kcal 32.6 g 22.7 g 2.4 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。