

令和
8年度

5月 給食献立表



江東区立深川第六中学校

日	曜	(主食・主菜・副菜・汁物・デザート)	赤の食品	黄の食品	緑の食品	1人あたり たんぱく質g
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1	金	おこわ 野菜の甘酢 中華風卵入りコーンスープ おかしな目玉焼きゼリー 	牛乳, 豚モモ肉, 鶏胸肉, ★たまご, 粉寒天, 粉ゼラチン	サラダ油, ごま油, 米, 水稲穀粒(精白米、もち米), 上白糖, じゃがいも, かたくり粉	干し椎茸, たけのこ水煮, にんじん, グリンピース, とうがらし, きゅうり, 玉葱, クリームコーン缶, ホールコーン缶, パセリ, 黄桃(缶詰)	851 35.3
7	木	グリーンピースご飯 新じゃが芋のそぼろ煮 揚げごぼう入りゆで野菜	牛乳, たきこみわかめ, 豚ひき肉, 生揚げ	米, サラダ油, じゃがいも, 板こんにゃく, 上白糖, かたくり粉, 大豆油	グリーンピース, しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, グリンピース(冷), キャベツ, きゅうり, もやし, ごぼう	852 30.8
8	金	ご飯 魚のねぎソースかけ 切干し大根の炒め煮 ごまみそ汁(白菜・揚げ・小松菜)	牛乳, 魚, 油揚げ, さつま揚げ	米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, ★白ごま	しょうが, ねぎ, にんにく, にんじん, 干し椎茸, ごぼう, 切干しだいこん, はくさい, こまつな	815 37.2
11	月	ツナトースト 鶏肉と野菜のクリーム煮 コロコロポテトのゆで野菜	牛乳, まぐろ缶詰(油漬フルークラフト), ピザチーズ, 鶏モモ肉, 生クリーム	食パン, サラダ油, バター, 薄力粉, じゃがいも, はちみつ	玉葱, レモン(果汁、生), パセリ, にんじん, かぶ, しめじ, えどな, ブロッコリー, ホールコーン缶, キャベツ, きゅうり	813 38.5
12	火	わかめご飯 ししゃものカレー揚げ じゃが芋の煮物 みそ汁(大根・しめじ)	牛乳, たきこみわかめ, ししゃも(子持ち), ★たまご, かつお節(だし汁), 生揚げ	米, 大豆油, 薄力粉, じゃがいも, 板こんにゃく, 上白糖	にんじん, グリンピース(冷), えどな, ねぎ, しめじ, だいこん	787 31.2
13	水	ガパオライス 春雨サラダ フォースープ 果物(オレンジ) 	牛乳, 鶏ひき肉, ★たまご, ロースハム, 鶏成鶏肉ささ身	米, サラダ油, 上白糖, 緑豆はるさめ, ごま油, ★白ごま, フォー	にんにく, 玉葱, にんじん, 赤ピーマン, ビーマン, キャベツ, きゅうり, もやし, しょうが, 万能ねぎ, オレンジ	830 37.6
14	木	コーンご飯 魚の香草パン粉焼き 3種類のお豆のカラフルサラダ ミネストローネ	牛乳, メルルーサ 60g, 粉チーズ, ひよこまめ(乾), いんげんまめ(乾), ベーコン	米, パン粉(乾燥), オリーブ油, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, マカロニ	とうもろこし, パセリ, にんにく, 生パジル, えだまめ, ホールコーン缶, にんじん, 玉葱, キャベツ, トマトホール缶	832 33.9
15	金	ご飯 鶏肉のﾊｰﾊﾞｰｷｬｰｿｰｽ カリカリ油揚げのサラダ 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳, 鶏モモ肉, 油揚げ, 鶏胸肉, 豆乳	米, サラダ油, 上白糖, ごま油, 板こんにゃく	しょうが, りんご, ねぎ, にんにく, レモン(果汁、生), キャベツ, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, はくさい, しめじ	843 37.4
18	月	二色そぼろ丼(鶏ひき肉・卵) はりはりゆで野菜 具だくさんみそ汁(白菜しめじ)	牛乳, 鶏ひき肉, ★たまご, ★ちりめんじゃこ, 木綿豆腐, 油揚げ	米, サラダ油, 上白糖, 緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, しょうが, ごぼう, 切干しだいこん, キャベツ, きゅうり, はくさい, ねぎ, こまつな	867 37.7
19	火	ご飯 あじフライ じゃが芋と蒟蒻の煮物 さつき汁 果物(日向夏) 	牛乳, 魚, ★たまご, 鶏胸肉, 木綿豆腐	米, 大豆油, 薄力粉, パン粉(生), パン粉(乾燥), じゃがいも, 板こんにゃく, 上白糖, サラダ油	にんじん, ごぼう, たけのこ水煮, だいこん, ねぎ, ひゅうがなつ	819 36.0
20	水	★きつねうどん(煮込み) コーン入りゆで野菜ドレッシング よもぎ団子の小豆かけ	牛乳, 鶏胸肉, 油揚げ, 絹ごし豆腐, きな粉(大豆), あずき(乾)	サラダ油, 上白糖, 冷凍うどん, 上新粉, 白玉粉	にんじん, 干し椎茸, ねぎ, えどな, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, よもぎ(ゆで)	821 34.7
21	木	照り焼きチキンバーガー イタリアンサラダ ポタージュスープ	牛乳, 鶏モモ肉, 鶏モモ肉, 生クリーム	丸パン, マーガリン, 上白糖, じゃがいも, オリーブ油, サラダ油, バター, 薄力粉	しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな, きゅうり, とうもろこし(冷凍), にんにく, レモン, 生パジル, 玉葱, パセリ	774 34.3
22	金	ご飯 のりの佃煮 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 味噌かきたま汁	牛乳, 刻みのり, 干ひじき(乾), 鶏モモ肉, 木綿豆腐, ★たまご	米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 板こんにゃく, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, だいこん, グリンピース(冷), ねぎ, えどな	838 33.8
25	月	ターメリックライス キーマカレー フレンチサラダ フルーツのヨーグルト添え	牛乳, 鶏ひき肉, 粉チーズ, ヨーグルト(無糖)	米, バター, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ビーマン, トマトホール缶, グリンピース(冷), キャベツ, きゅうり, みかん缶, バイン缶, パナナ	909 28.1