

6月の給食献立表

令和8年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 塩化相当量	Kcal
1	月		[手作り]レスズパン レバーポテトハニーマスタード ボルシチ バナナヨーグルト	○	飲用牛乳 絹ごし豆腐 牛乳・調理用 豚レバー ベーコン 豚こま 鶏ガラ ヨーグルト	強力粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油 油 でん粉 じゃがいも はちみつ オリーブ油 さとう 粉糖	干しぶどう しょうが にんにく かぶ 玉葱 にんじん キャベツ トマト トマト缶詰 バナナ レモン	791 319 2.0	Kcal g g
2	火		ご飯 鉄火味噌 魚の塩こうじ焼き 切干大根の含め煮 かぼちゃの味噌汁	○	飲用牛乳 大豆 赤みそ まいわし・30g切り身 豚こま 油揚げ かつお削り節 白みそ	精白米 粒麦 油 三温糖	ごぼう にんじん 切干しいごん 西洋かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	754 373 2.7	Kcal g g
3	水		キャロットライスホワイトソースがけ 青のりじゃこピンス いか団子と野菜のスープ	○	飲用牛乳 鶏こま むきエビ 牛乳・調理用 豆乳 大豆 あおのり ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 いか	精白米 粒麦 油 バター 米粉 でん粉	にんじん 玉葱 パセリ しょうが はくさい 干し椎茸 ねぎ こまつな	714 339 2.9	Kcal g g
4	木		たれかつ丼 ハリハリ漬け 鶏汁	○	飲用牛乳 豚切り身 冷凍まわかめ するめ おおか 鶏成鶏肉もも 生揚げ	精白米 粒麦 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 油 三温糖 中ごら糖 ごま油 白いりごま 板こんにやく	しょうが 切干しいごん キャベツ にんじん きゅうり しょうが ごぼう だいこん ねぎ	810 322 2.9	Kcal g g
5	金	たんぽぽ メニュー	長崎ちゃんぽん 長崎でんぶら ひじき入りおひたし カステラ	○	飲用牛乳 豚こま イカ むきエビ 焼き竹輪 豆乳 ホキ 60g たまご ひじき	煮し中華めん ごま油 油 でん粉 さとう 小麦粉 油 米粉 三温糖	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ にんじん もやし キャベツ ねぎ こまつな はくさい	764 384 2.7	Kcal g g
8	月	かみかみ メニュー	親子丼 野菜のさっぱり和え ひみこスタック	○	飲用牛乳 鶏こま かつお削り節 たまご かつらちいわし 大豆	精白米 粒麦 油 つきこんにやく 三温糖 でん粉 米粉 白いりごま さつまいも さとう	玉葱 干し椎茸 こまつな にんじん キャベツ もやし しめじ	757 310 1.9	Kcal g g
9	火		ツナサンドイッチ レモンサラダ オリーブオイルポテト あさりのカレースープ	○	飲用牛乳 まぐろ缶詰 あさり 牛乳・調理用	マヨネーズ(卵無) 油 三温糖 じゃがいも オリーブ油 バター 米粉	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり もやし パセリ レモン	777 283 2.7	Kcal g g
10	水	45分時程	ジャンバラヤ たまご豆腐スープ ハリハリサラダ	○	飲用牛乳 豚挽肉 大豆 ウインナー 豚小間 木綿豆腐 たまご	精白米 粒麦 油 三温糖 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも ワンタンの皮 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ビーマン 黄パプリカ こまつな キャベツ ホールコーン 長ねぎ	774 314 2.6	Kcal g g
11	木	入梅前立	にしんの蒲焼丼 野菜と梅の浅漬け 小松菜とわかめのすまし汁 あじさい寒天	○	飲用牛乳 にしん かつお削り節 生ワカメ 粉寒天 カルピス	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 さとう	しょうが キャベツ きゅうり かぶ カリカリ梅 にんじん ねぎ こまつな ぶどうジュース アセロラジュース	713 250 2.7	Kcal g g
12	金		開校記念日						
15	月	開校記念日 お祝い献立	五穀米ごはん 松風焼き ごんぶ和え もずくと豆腐のすまし汁 抹茶ケーキ	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 大豆 木綿豆腐・しほり 白みそ 赤みそ 細切りこんぶ かつお削り節 もずく 煮しあまほこ 木綿豆腐 たまご 牛乳・調理用	精白米 五穀米 三温糖 白いりごま 小麦粉 さとう 油 粉糖	玉葱 しょうが キャベツ きゅうり もやし こまつな しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	723 316 2.5	Kcal g g
16	火		[手作り]小松菜メロンパン ホークピンス シーザーサラダ	○	飲用牛乳 牛乳・調理用 豚こま 大豆 レンズまめ 粉チーズ	丸パン50g 小麦粉 白いりごま バター さとう グラニュー糖 油 じゃがいも 三温糖 米粉	こまつな にんにく 玉葱 にんじん キャベツ もやし きゅうり 黄パプリカ	742 291 2.9	Kcal g g
17	水		定期査査						
18	木		定期査査						
19	金	45分時程	家常豆腐丼 春雨サラダ メロン	○	飲用牛乳 豚小間 生揚げ 赤みそ ボンレスハム せん切り	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 緑豆はきるめ ごま油	しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり メロン	700 273 2.8	Kcal g g
22	月		チキンライス うす入りスープ じゃがいものハニースラダ	○	飲用牛乳 鶏成鶏肉胸 鶏こま うずら卵	バター 精白米 粒麦 油 じゃがいも はちみつ	にんじん 玉葱 グリンピース・冷 えのきたけ はくさい こまつな キャベツ	717 230 2.5	Kcal g g
23	火		こぎつねごはん さばの塩焼き 小松菜の磯和え 白菜のみそ汁	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 油揚げ サバ 60g ひじき きざみのり かつお削り節 生ワカメ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 白いりごま	こまつな きゅうり もやし にんじん 玉葱 はくさい	739 355 2.4	Kcal g g
24	水		小松菜ペペロンチーノ レバーのマリアソース チーズ入りコーンスープ パイナップル	○	飲用牛乳 ベーコン まぐろ缶詰 豚レバー 15g 鶏こま たまご 粉チーズ	スバゲッティ オリーブ油 でん粉 油	にんにく とうがらし 玉葱 しめじ こまつな しょうが にんじん キャベツ ホールコーン クリームコーン パインアップル	717 378 2.8	Kcal g g
25	木		[手作り]レモンクリームパン あさりのサラダ ミネストローネスープ 冷凍みかん	○	飲用牛乳 脱脂粉乳 絹ごし豆腐 牛乳・調理用 クリームチーズ あさり 鶏こま レンズまめ(乾)	強力粉 強力粉(全粒粉) 三温糖 オリーブ油 はちみつ 油 じゃがいも	レモン キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉葱 にんにく セロリー トマト缶詰 冷凍みかん	703 312 2.4	Kcal g g
26	金		こぶ入りご飯 揚げだし豆腐きのこあんがけ 野菜のからし和え ごぼうのごまみそ汁	○	飲用牛乳 鶏こま 細切りこんぶ 木綿豆腐・押し 鶏ひき肉 かつお削り節 こんぶ 豚こま 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 米粉 でん粉 油 白すりごま	にんじん 干し椎茸 さやいんげん えのきたけ しめじ しょうが こねぎ キャベツ もやし こまつな 玉葱 はくさい ごぼう いら	743 336 2.9	Kcal g g
29	月	求道予初 献立	するめご飯 ししゃものから揚げ 大豆のほりほりサラダ とりどり汁	○	飲用牛乳 するめ ししゃも 25g 大豆 かつお削り節 鶏こま 木綿豆腐 生ワカメ	精白米 粒麦 三温糖 白いりごま でん粉 油 板こんにやく	しょうが にんじん キャベツ もやし ごぼう しめじ ねぎ こまつな	718 361 2.7	Kcal g g
30	火		豚肉と新ごぼうのごはん 卵焼き 蒟蒻と大根のピリ辛炒め とうがなん汁	○	飲用牛乳 豚こま 油揚げ 鶏ひき肉 たまご かつお削り節	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま油 板こんにやく でん粉	しょうが ごぼう にんじん 玉葱 だいこん とうがなん はくさい ねぎ こまつな	749 333 2.9	Kcal g g

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。
 ☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。

給食だより 6月号



令和 8年 6月 1日
江戸川区立清新第二中学校
校長 西原 大
栄養士 坂 茜

今月は、「歯と口の健康週間」（6月4日から10日）にちなんで、虫歯予防献立やよく噛む食材を取り入れています。「よく噛むこと」を習慣にして楽しい食事の時間を過ごしてほしいと思います。

おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
---	---	--	---

今月の給食から

5日

たんぼぼメニューです。今回は、「長崎県」です。詳しくは当日配信予定の「たんぼぼだより」をご覧ください。

8日、29日

よく噛む食材を取り入れています。

～ひみこスナック～

卑弥呼は、1回の食事で約3990回噛んでいたといわれています。(現代人は600回前後といわれています。) 8日ひみこスナックは、よく噛む食材を入れています。

11日

入梅献立

入梅にちなんで梅を使った献立にしました。

15日

開校記念日お祝い献立です。

お正月によく食べる縁起のよい料理「松風焼き」が登場します。

考え：ひ肥満防止 い胃腸快調

ざっくりレシピ紹介♪ ひみこスナック

かたくちいわしとサイコロ型に切ったさつまいも、米粉と片栗粉を適量つけた大豆の水煮をそれぞれ揚げます。お好みの割合でOKです。

その後、さとう、しょうゆ、みりん(1:1:1程度)を加熱してたれを作り、揚げた食材に絡めてから白いりごまをまぜます。

※家庭用にアレンジしています。

「ひみこのはがいで」

噛むことのメリットをまとめた言葉です。

- ① 肥満帽子
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発達
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気予防
- ⑥ ガン予防
- ⑦ 一胃腸会長
- ⑧ 全力投球!

Quiz

実は、この青い文字の中に漢字間違いが2つあります。探してみてください!

答えは給食だよりの右下にあります。

