

令和6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	塩分
1	月		豆腐と野菜のあんかけごはん 大根とわかめのスープ ミルクもち	○	豚こま 木綿豆腐・押しあさり むきエビ イカ 鶏こま 生ワカメ 牛乳・調理用 きな粉	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま さとう	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ キャベツ こまつな だいこん	692 kca 31.7g	2.6g
2	火		五目わかめごはん にらと豆腐のみそ汁 ぼらの照り焼き 切り干し大根の含め煮	○	鶏こま 炊き込みわかめ ぼら 油揚げ かつお削り節 生ワカメ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 つきこん にやく 三温糖 でん粉 サラダ油 白ごま	干し椎茸 グリンピース しょうが 切干しだいこん にんじん 玉葱 はくさい にら	688 kcal 35.3g	2.9g
3	水		揚げパン（アーモンド） 春雨スープ マッシュポテト パンパンジーサラダ	○	牛乳・調理用 鶏成鶏肉 胸 白みそ 鶏こま 木綿豆腐	ショートニングパン 油 三温糖 アーモンド粉 グラニュー糖 さとう じゃがいも バター サラダ油 ごま油 白ごま 白すりごま 緑豆はるさめ	パセリ もやし キャベツ きゅうり しょうが ねぎ 干し椎茸 にんじん 玉葱 しょうが こまつな	717 kcal 27.7g	3.2g
4	木		ごはん ポテトと野菜のスープ ししゃもフライ キャロットコーングラッセ 冷凍みかん	○	ししゃも たまご 豚こま	精白米 粒麦 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 油 バター 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん ホールコーン キャベツ こまつな 冷凍みかん	792 kcal 29.2g	2.4g
5	金		七夕ちらしずし そうめん汁 生揚げと冬瓜の煮物	○	ひじき たまご 豚こま かつお削り節 生揚げ 絹ごし豆腐 蒸し かまぼこ	精白米 粒麦 三温糖 サラダ油 でん粉 そうめん	にんじん 干し椎茸 かんぴょう とうがん しょうが ねぎ	717 kcal 31.3g	3.0g
8	月		とうもろこしごはん ゴーヤちゃんぷるー イカのタンドリー風味 アーモンドキャンディポテト	○	イカ 豚小間 木綿豆腐・押し たまご	精白米 粒麦 黒ゴマ さつまいも 油 さとう バター アーモンド サラダ油	とうもろこし ホールコーン しょうが にんにく 玉葱 ゴーヤ もやし	779 kcal 32.2g	1.8g
9	火	たんぽぽ 長野県	ごはん 野菜ふりかけ 大平（おおひら）汁 山賊焼き 糸寒天の和え物 くだもの	○	しらす干し 鶏肉むね 糸寒天 ポンレスハム せん切り 木綿豆腐 焼き竹輪	精白米 粒麦 ごま油 白ごま でん粉 米粉 油 三温糖 じゃがいも	のざわな（塩漬） こまつな りんご にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ 小玉スイカ	720 kcal 33.5g	2.6g
10	水	フィリピン	ジャスミンライス シニガンスープ タラのココナッツ風味煮 トゥロン（バナナの揚げ春巻き）	○	まだら 牛乳・調理用 豚こま むきエビ	精白米 粒麦 サラダ油 黒砂糖 春巻きの皮 油	ココナッツミルク しょうが とうがらし ライム キャベツ にんじん トマト缶詰 こまつな レモン バナナ	738 kcal 30.6g	1.9g
11	木		ごはん トマトとキャベツの夏豚汁 ピーマンの肉詰め ひじきの炒め煮	○	豚挽肉 木綿豆腐・しほり ピザチーズ 油揚げ ひじき 豚こま 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 でん粉 生パン粉 三温糖 サラダ油	ピーマン 干し椎茸 えのきたけ 玉葱 ぶなしめじ にんじん えだまめ トマト キャベツ ねぎ しょうが こまつな	747 kcal 31.7g	2.7g
12	金		【手作り】アーモンドとマーマレードのパン 夏野菜のクリーム煮 レバーとポテトのナッツ和え	○	牛乳・調理用 豚レバー 一口大 牛乳・調理用 鶏こま 生クリーム	強力粉 小麦粉 三温糖 サラダ油 でん粉 油 じゃがいも アーモンド 三温糖 サラダ油 小麦粉	マーマレード しょうが にんじん えだまめ 玉葱 西洋かぼちゃ キャベツ クリーム ホールコーン	786 kcal 31.8g	2.0g
15	月	海の日							
16	火	セレクト給食	㊤海鮮中華丼 春雨とツナのサラダ 白玉ポンチ	○	鶏こま イカ 短冊 むきエビ あさり うずら卵 まぐろ缶詰 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 サラダ油 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ 三温糖 白ごま さとう 白玉粉	しょうが にんじん 玉葱 はくさい たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ レモン みかん缶 バイ缶 ダイス 黄桃缶 ダイス バナナ りんご	811 kcal 31.2	2.5g
			㊤豚キムチ丼 春雨とツナのサラダ 白玉ポンチ		豚こま 凍り豆腐 かつお削り節 まぐろ缶詰 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 三温糖 白ごま さとう 白玉粉	にんにく しょうが にんじん 玉葱 はくさい ねぎ はくさい（キムチ漬け） にら もやし きゅうり キャベツ レモン みかん缶 バイ缶 ダイス 黄桃缶 ダイス バナナ りんご	812 kcal 27.0	2.7g
17	水		バターチキンカレー ポテトオムレツ ゆで枝豆	○	若鶏肉胸 レンズまめ 豆乳 ベーコン 短冊 たまご 牛乳・調理用 生クリーム（乳種） 粉チーズ	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 バター カシューナッツ じゃがいも	玉葱 にんにく しょうが にんじん トマト缶詰 トマト えだまめ（鞠つき）	791 kcal 34.7g	2.2g
18	木		ジャージャー麺 冬瓜のスープ 大豆ナゲット	○	豚挽肉 豚レバー 赤みそ 豚こま 大豆 まぐろ缶詰	蒸し中華めん 白すりごま サラダ油 三温糖 でん粉 乾パン粉 マヨネーズ 油	キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 玉葱 えのきたけ とうがん こまつな ししとうがらし	716 kcal 31.9g	3.2g

☆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。