



# 令和7年度 6月予定献立表

＜今月の給食目標＞ 衛生に気を付けて食事をしよう！



江戸川区立小松川第二中学校  
校長 星谷 雅俊  
栄養士 渡邊 祐紀

| 日   | 主食                                       | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                | 1杯たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                | 使用食器                             |
|-----|--|----|---|--|--|---|---------------------------------------|----------------------------------|
| 2月  | ごはん<br>小松菜ふりかけ                           | ○  | 鯖の一夜干し<br>じゃが芋とさつまあげの含め煮<br>豆腐団子汁                           | かつお節おおか<br>サバ文化干し<br>木綿豆腐<br>白みそ<br>鶏肉<br>さつま揚げ<br>鶏ひき肉<br>赤みそ | 精白米<br>ごま油<br>サラダ油<br>つきこんやく<br>てん粉              | 粒麦<br>白ごま<br>じゃがいも<br>三温糖                       | 799 kcal<br>33.4 g<br>31.2 g<br>2.8 g | 魚・煮物<br>ご飯・ふりかけ<br>汁物<br>トレー     |
| 3火  | チキンライス                                   | ○  | チーズ入りポテトオムレツ<br>小松菜と大豆のサラダ<br>あじさい寒天ポンチ                     | 鶏こま<br>ベーコン<br>たまご<br>大豆                                       | 精白米<br>バター<br>じゃがいも<br>白ごま                       | 粒麦<br>サラダ油<br>三温糖<br>さとう                        | 752 kcal<br>29.6 g<br>24.3 g<br>2.1 g | ご飯・卵<br>サラダ<br>デザート<br>トレー       |
| 4水  | 【虫歯予防デー給食】<br>ご飯                         | ○  | 豆アジの南蛮漬け(2尾)<br>蒟蒻のピリ辛炒め<br>わかめのみそ汁<br>果物(甘夏)               | 鶏ひき肉<br>鶏もも千切り<br>大豆<br>生揚げ<br>赤みそ                             | 精白米<br>ごま油<br>三温糖<br>白ごま                         | 粒麦<br>サラダ油<br>つきこんやく<br>じゃがいも                   | 759 kcal<br>30.1 g<br>19.3 g<br>2.7 g | 小魚・炒め物<br>ご飯<br>汁物<br>果物<br>トレー  |
| 5木  | ウインナー<br>ピザトースト                          | ○  | ハムと野菜のマリネ<br>鶏肉のミルクスープ<br>果物(バナナ)                           | ウインナー<br>鶏肉<br>ハム<br>白いんげん豆<br>調理用牛乳                           | 食パン<br>三温糖<br>マヨネーズ<br>白ごま<br>コーンスターチ            | オリーブ油<br>じゃがいも<br>さとう<br>サラダ油<br>バター            | 763 kcal<br>31.9 g<br>33.7 g<br>2.9 g | パン<br>スープ<br>サラダ<br>果物<br>トレー    |
| 6金  | 【世界の料理・韓国】<br>雑穀米のビビンバ                   | ○  | 手入りミョルチコチュジャンボクナム<br>(手入りじゃこの甘辛つくだ煮)<br>春雨チゲスープ             | 鶏ひき肉<br>たまご<br>ちりめんじゃこ<br>鶏こま<br>赤みそ                           | 精白米<br>きび<br>サラダ油<br>ごま油<br>白ごま<br>じゃがいも         | 押麦<br>あわ<br>さとう<br>三温糖<br>てん粉<br>はるさめ           | 777 g<br>34.8 g<br>23.4 g<br>2.7 g    | 丼<br>スープ<br>つくだ煮<br>トレー          |
| 9月  | あさりの混ぜごはん                                | ○  | ししゃものアーモンド揚げ(2尾)<br>青菜のなめだけ和え<br>玉ねぎのみそ汁<br>果物(メロン)         | 鶏ひき肉<br>油揚げ<br>ししゃも<br>焼き竹輪<br>赤みそ                             | 精白米<br>サラダ油<br>白ごま<br>アーモンド粉                     | 粒麦<br>三温糖<br>小麦粉<br>じゃがいも                       | 790 kcal<br>34.6 g<br>26.8 g<br>2.7 g | 小魚・和え物<br>ご飯<br>汁物<br>果物<br>トレー  |
| 10火 | 【世界の料理・エジプト】<br>コシャリ<br>(混ぜごはんのトマトソースかけ) | ○  | ひよこ豆のタヒーナサラダ<br>(ひよこ豆のごまペーストサラダ)<br>ムルキーヤスープ<br>(モロヘイヤのスープ) | レンズ豆<br>鶏こま<br>粉チーズ<br>ひよこ豆<br>鶏こま                             | バター<br>粒麦<br>マカロニ<br>小麦粉<br>小麦粉<br>じゃがいも<br>練りごま | にんにく<br>しょうが<br>にんにく<br>しょうが<br>レモン汁<br>セロリー    | 799 kcal<br>30.4 g<br>23.8 g<br>2.8 g | 丼<br>スープ<br>サラダ<br>トレー           |
| 11水 | 【入梅献立】<br>梅ごまごはん                         | ○  | 鰯のかば焼き<br>キャベツの香りと和え<br>豆乳入りみそ汁<br>果物(小玉スイカ)                | 鶏ひき肉<br>油揚げ<br>赤みそ<br>豆乳                                       | 精白米<br>ごま<br>小麦粉<br>三温糖                          | 粒麦<br>でん粉<br>サラダ油                               | 755 kcal<br>30.8 g<br>23.8 g<br>2.7 g | 魚・和え物<br>ご飯<br>汁物<br>果物<br>トレー   |
| 12木 | ハム入り手作り丸パン                               | ○  | エビとナッツのサラダ<br>カレーシチュー<br>果物(パイナップル)                         | たまご<br>ハム<br>たまご<br>エビ<br>白いんげん豆                               | 強力粉<br>サラダ油<br>じゃがいも<br>バター                      | さとう<br>三温糖<br>小麦粉<br>アーモンド・8割                   | 765 kcal<br>36.6 g<br>30.3 g<br>2.7 g | パン<br>シチュー<br>サラダ<br>果物<br>トレー   |
| 13金 | 【郷土料理・長崎県】<br>長崎皿うどん                     | ○  | 浦上そば<br>カステラ  | 鶏こま<br>イカ<br>鶏ひき肉<br>さつま揚げ                                     | サラダ油<br>ごま油<br>三温糖<br>小麦粉<br>バター<br>揚げ麺生中華麺      | でん粉<br>つきこんやく<br>さとう<br>はちみつ<br>中ざら糖            | 763 kcal<br>35.3 g<br>21.0 g<br>2.8 g | 麺<br>炒め物<br>デザート<br>トレー          |
| 16月 | 五目チャーハン                                  | ○  | レバーと大豆のごまだれがらめ<br>もやしと小松菜の中華和え<br>春雨と豆腐のスープ<br>果物(甘夏)       | たまご<br>豚ひき肉<br>鶏ひき肉<br>大豆                                      | サラダ油<br>ごま油<br>でん粉<br>ごま油<br>はるさめ                | 精白米<br>ラード<br>三温糖<br>白ごま                        | 758 kcal<br>32.9 g<br>26.0 g<br>2.7 g | ご飯・肉<br>スープ<br>和え物<br>果物<br>トレー  |
| 19木 | セルフフィッシュ<br>バーガー(鱈)                      | ○  | 人参ドレッシングサラダ<br>豚肉と野菜のクリーム煮                                  | またら<br>生わかめ<br>豚こま<br>豆乳                                       | 丸パン<br>生パン粉<br>さとう                               | 小麦粉<br>サラダ油<br>じゃがいも                            | 759 kcal<br>35.0 g<br>32.2 g<br>2.6 g | パン・魚<br>シチュー<br>サラダ<br>トレー       |
| 20金 | わかめごはん                                   | ○  | とり肉のさざれ焼き<br>キャベツとツナのごま和え<br>野菜たっぷりかきたま汁<br>果物(河内晩柑)        | 炊き込みわかめ<br>鶏肉むね<br>木綿豆腐  | 精白米<br>マヨネーズ<br>サラダ油<br>練りごま<br>じゃがいも            | 粒麦<br>乾パン粉<br>三温糖<br>白すりごま<br>でん粉               | 740 kcal<br>33.5 g<br>22.7 g<br>2.5 g | 肉・和え物<br>ご飯<br>汁物<br>果物<br>トレー   |
| 23月 | ごはん                                      | ○  | 擬製豆腐<br>小松菜と海藻のからし和え<br>豚肉と野菜の煮物                            | 鶏ひき肉<br>わかめ<br>豚こま   | 精白米<br>サラダ油<br>白ごま<br>じゃがいも                      | 粒麦<br>三温糖<br>つきこんやく                             | 796 kcal<br>36.2 g<br>26.6 g<br>2.9 g | 卵・和え物<br>ご飯<br>煮物<br>トレー         |
| 24火 | 茄子のミートパスタ                                | ○  | ハニードレッシングサラダ<br>小松菜ドロップドーナツ                                 | 豚ひき肉<br>凍り豆腐<br>豆乳   | スパゲッティ<br>サラダ油<br>バター<br>じゃがいも<br>米粉<br>白ごま      | オリーブ油<br>さとう<br>小麦粉<br>はちみつ<br>三温糖<br>アーモンド・16割 | 821 kcal<br>33.6 g<br>27.8 g<br>1.4 g | 麺<br>サラダ<br>デザート<br>トレー          |
| 25水 | ご飯                                       | ○  | 鱈のみそマヨ焼き<br>茎わかめ入り野菜炒め<br>くずきり汁<br>果物(甘夏)                   | 鶏ひき肉<br>甘みそ<br>若鶏モモ肉<br>鶏こま<br>油揚げ                             | 精白米<br>マヨネーズ<br>サラダ油<br>白ごま<br>くずきり              | 粒麦<br>三温糖<br>じゃがいも<br>ごま油                       | 759 kcal<br>35.8 g<br>21.1 g<br>2.2 g | 魚・炒め物<br>ご飯<br>汁物<br>果物<br>トレー   |
| 26木 | きな粉揚げパン                                  | ○  | 八宝菜<br>パリパリ中華サラダ<br>果物(バナナ)                                 | きな粉<br>豚こま<br>イカ<br>うすら卵<br>茎わかめ                               | グラニュー糖<br>サラダ油<br>はるさめ<br>ごま油<br>ショートニングパン       | 三温糖<br>でん粉<br>ワントンの皮<br>白ごま                     | 789 kcal<br>35.3 g<br>34.9 g<br>2.7 g | パン<br>煮物<br>サラダ<br>果物<br>トレー     |
| 27金 | 厚揚げと野菜の<br>あんかけ丼                         | ○  | きゅうりと塩昆布の浅漬け<br>青菜の味噌汁<br>果物(冷凍みかん)                         | 鶏こま<br>凍り豆腐<br>塩昆布<br>白みそ<br>わかめ                               | 精白米<br>サラダ油<br>でん粉<br>白ごま                        | 粒麦<br>さとう<br>ごま油<br>じゃがいも                       | 772 kcal<br>30.6 g<br>23.4 g<br>2.4 g | 丼<br>汁物<br>漬け物<br>果物<br>トレー      |
| 30月 | ごはん<br>のりごまふりかけ                          | ○  | 肉じゃがコロッケ<br>ツナと糸寒天の和え物<br>豆腐と水菜のみそ汁                         | かつお節おおか<br>きざみのり<br>豚ひき肉<br>たまご<br>糸寒天<br>白みそ                  | 精白米<br>白ごま<br>サラダ油<br>じゃがいも<br>生パン粉              | 粒麦<br>三温糖<br>しらたき<br>小麦粉<br>乾パン粉                | 799 kcal<br>29.8 g<br>27.3 g<br>2.1 g | コロッケ・和え物<br>ご飯・ふりかけ<br>汁物<br>トレー |

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★マスク忘れに注意しましょう！

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質35.3g/脂質23.1g/塩分2.4g  
●今月の平均摂取量…エネルギー774kcal/たんぱく質33.2g/脂質26.3g/塩分2.5g