



令和8年 6月 献立表

江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊
栄養士 西原 美和

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器
1月	赤しめごはん	○	鮭のごまヨ味噌焼き きゃべつのおかか和え 厚揚げの味噌汁	飲用牛乳, サケ, 赤みそ, きりかわめ, かつお削り節, かつお節, 生揚げ, 白 みそ, 生ワカメ	精白米, 押麦, 白ごま, 白すりごま, マ ヨネーズ	カリカリ梅, ききみ, ゆかり, キャベツ, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	727 kcal 33.7 g 27.6 g 3.0 g	皿… 魚 和え物 小碗… 汁物 トレー… ごはん
2火	世界の料理 韓国 雑穀米のビビンバ	○	センソジョン 豆腐の子がスープ セミノール	鶏ひき肉, 凍り豆腐, たまご, 飲用牛 乳, まあじ, 鶏こま, 冷凍茎わかめ, 赤 みそ, 絹ごし豆腐	精白米, 押麦, きび, あわ, 油, ごま油, きび糖, 白ごま, 小麦粉, 緑豆はるさ め	しょうが, 生ぜんまい, たけのこ, こまつ な, 大豆もやし, にんじん, にんにく, も やし, はくさい, えのきたけ, いら, セミ ノール	760 kcal 36.9 g 22.0 g 2.4 g	皿… ビビンバ 大碗… スープ ペロン… 魚 トレー… 果物
3水	二色揚げパン (シナモン・黒糖きなこ)	○	E1 団子の中華スープ 春雨サラダ バナナ	きな粉, 飲用牛乳, 鶏ひき肉, ★しば えび, ポンレスハム	コッペパン, 油, 黒砂糖, 生パン粉, て ん粉, ごま油, 緑豆はるさめ, 油, きび 糖	しょうが, ねぎ, 干し椎茸, はくさい, だ いこん, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, バナナ	683 kcal 25.9 g 25.8 g 3.1 g	皿… パン 大碗… 汁物 ペロン… 和え物 トレー… 果物
4木	ごはん	○	ひじき入りお豆腐ハンバーグ じゃこれんこんチップのかみかみ炒め 春雨サラダ 油揚げの味噌汁	飲用牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿 豆腐, おから, ひじき, 牛乳, たまご, 生 ワカメ, ★ちりめんじゃこ, 油揚げ, 白 みそ, 赤みそ, 木綿豆腐, わかめ	精白米, 粒麦, 油, 生パン粉, きび糖, てん粉, 油, きび糖, 白ごま	しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅ うり, にんじん, もやし, ホールコーン, れん こん, だいこん, こまつな	748 kcal 31.1 g 24.1 g 3.3 g	皿… ハンバーグサラダ 大碗… ご飯 小碗… 汁物
5金	郷土料理 長崎 長崎ちゃんぽん麺	○	じゃがちゃん かんざらし	豚こま, なた, ★イカ, ★むきエビ, あ さり, 飲用牛乳, 絹ごし豆腐	ちゃんぽんめん, 油, てん粉, ごま油, じゃがいも, 小麦粉, きび糖, 油, 白玉 粉	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけの こ, にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな, みかん缶	845 kcal 25.9 g 18.5 g 3.0 g	皿… ちゃんぽん麺 ペロン… じゃがちゃん 小碗… デザート
8月	ごはん のりごまふりかけ	○	肉じゃがコロケツ ツナと糸寒天の和え物 豆腐と水菜のみそ汁 さくらんぼ	かつお節, きざみのり, 飲用牛乳, 豚 ひき肉, 大豆, たまご, まぐろフレーク, 糸寒天, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 白ごま, きび糖, した たき, じゃがいも, 小麦粉, 生パン粉, 乾 パン粉, 油	玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな, も やし, えのきたけ, ねぎ, みずな, ★さく らんぼ	807 kcal 29.9 g 27.3 g 2.1 g	皿… コロケツ 和え物 大碗… ごはん 小碗… 汁物 トレー… 果物
9火	わかめごはん	○	とり肉のさざれ焼き キャベツとツナのごま和え 野菜たっぷりかきたま汁 河内晩柑	炊き込みわかめ, 飲用牛乳, 鶏肉む ね, まぐろフレーク, 木綿豆腐, たまご	精白米, 粒麦, マヨネーズ, 乾パン粉, 油, きび糖, 白ごま, 白すりごま, じゃが いも, てん粉	パセリ, キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, ごぼう, だいこん, えのきたけ, 葉ねぎ, 河内晩柑	740 kcal 33.6 g 22.5 g 2.6 g	皿… 鶏肉 和え物 大碗… ごはん 小碗… 汁物 トレー… 果物
10水	世界の料理 フランス クロックムッシュ	○	豚のエスカベッシュ 夏野菜と豆のラタトゥイユ バナナ	ボンレスハム, スライスチーズ, 飲用 牛乳, まあじ, 大豆, 青大豆, 鶏こま	無塩食パン, バター, 小麦粉, サラダ 油, きび糖, オリーブ油	玉葱, にんじん, 黄パプリカ, セロリ, ズッキーニ, なす, 赤パプリカ, ホール コーン, にんにく, トマト缶詰, バナナ	710 kcal 37.0 g 29.4 g 2.5 g	皿… パン ペロン… 魚 大碗… 汁物 トレー… 果物
11木	入梅献立 ごはん	○	鯛のかば焼き キャベツの香りと和え 豆腐入りみそ汁 小玉スイカ(1/24)	飲用牛乳, まいわし, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 豆腐, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, てん粉, 小麦粉, 油, き び糖, 白ごま	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, レモン, だいこん, 玉葱, こまつ な, ★小玉スイカ	737 kcal 30.2 g 22.0 g 2.6 g	皿… 魚 和え物 大碗… ごはん 小碗… 汁物 トレー… 果物
12金	チキンライス	○	チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏こま, 飲用牛乳, ベーコン, ピザ チーズ, たまご, 大豆, 粉寒天	精白米, 粒麦, バター, 油, じゃがいも, 白ごま, きび糖	玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセ リ, ピーマン, 赤パプリカ, キャベツ, こ まつな, きゅうり, ホールコーン, クラン ベリージュース, レモン, アロウ, ★ぶどう	752 kcal 29.6 g 24.3 g 2.1 g	皿… チキンライス 卵 ペロン… サラダ 小碗… ポンチ
15月	郷土料理 沖縄 クラブジュース	○	ゴーヤチャンプルー もずくスープ サーターアングキ	豚ばら, 青大豆, 刻み昆布, 飲用牛 乳, 豚こま, たまご, 木綿豆腐, かつお 節, 鶏こま, 沖縄もずく, 絹ごし豆腐	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま, きび 糖, 小麦粉, 黒砂糖, 油	干し椎茸, にんじん, さやいんげん, しょうが, にんにく, もやし, ゴーヤ, ね ぎ, こまつな	836 kcal 28.2 g 28.4 g 2.4 g	皿… 卵物 アングキ 大碗… ごはん 小碗… 汁物
18木	たまごたっぷり親子丼	○	生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 かぼちゃの豆乳みそ汁	鶏こま, 煮しかまぼこ, たまご, 飲用牛 乳, 鶏ひき肉, 生揚げ, 油揚げ, 白み そ, 赤みそ, 豆腐	精白米, 粒麦, 油, つきこんにやく, き び糖, てん粉, じゃがいも	干し椎茸, 玉葱, にんじん, ねぎ, さやい んげん, 西洋かぼちゃ, なす, こまつな	855 kcal 38.5 g 27.8 g 3.3 g	皿… 親子丼 大碗… 汁物 ペロン… 煮物
19金	世界の料理 インド ナン	○	キーマカレー モロヘイヤのグリーンサラダ サモサ セミノール	鶏ひき肉, 鶏レバー, 青大豆, 大豆, 飲 用牛乳	油, 小麦粉, バター, ナン, サラダ, きび 糖, じゃがいも, 白ごま, 春巻きの皮, 油	玉葱, にんじん, ホールコーン, にんにく, しょうが, トマト缶詰, モロヘイヤ, きゅ うり, キャベツ, こまつな, セミノール	775 kcal 32.7 g 27.4 g 2.9 g	皿… ナン ペロン… キーマカレー 大碗… サラダ トレー… 果物
22月	フンジャオロス井	○	切り干し大根とツナの中華和え 春雨スープ	豚せん切り, 飲用牛乳, まぐろフレ ーク, 鶏こま, 生ワカメ	精白米, 粒麦, 油, きび糖, てん粉, ご ま油, 油, 白ごま, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, たけのこ, ピーマン, 玉葱, 切干しだいこん, にんじん, もや し, こまつな, 干し椎茸, だいこん, ねぎ	722 kcal 28.9 g 17.4 g 2.8 g	皿… 丼 大碗… 汁物 ペロン… 和え物
23火	ごはん 小松菜ふりかけ	○	鯖の一夜干し じゃが芋とさつまあげの含め煮 豆腐団子汁 メロン	かつお節, 飲用牛乳, サバ, さつま揚 げ, 木綿豆腐, 鶏ひき肉, 白みそ, 赤み そ	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま, 油, じゃ がいも, つきこんにやく, きび糖, てん 粉	こまつな, にんじん, 玉葱, さやいんげ ん, しょうが, だいこん, もやし, 干し椎 茸, いら, ねぎ, ★アンデスメロン	817 kcal 33.9 g 31.2 g 2.8 g	皿… 魚 煮物 大碗… ごはん 小碗… 汁物 トレー… 果物
24水	クリームボックス	○	キリンと大豆のトマト煮 3030野菜サラダ バナナ	生クリーム, 牛乳, 飲用牛乳, レンズま め, 鶏こま, 大豆, 青大豆, ポンレスハ ム	食パン, バター, きび糖, コーンスター チ, 油, じゃがいも, きび糖, 小麦粉, 油	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマ ト缶詰, キャベツ, ブロッコリー, ホール コーン, きゅうり, レモン, バナナ	749 kcal 31.3 g 25.5 g 3.0 g	皿… パン 大碗… トマト煮 ペロン… サラダ トレー… 果物
25木	五目チャーハン	○	レバーと大豆のごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	たまご, 鶏ひき肉, ★むきえび, 飲用 牛乳, 豚レバー, 大豆, 鶏こま, 木綿豆 腐	油, 精白米, 粒麦, ラード, てん粉, 油, きび糖, ごま油, 白ごま, 緑豆はるさめ	ねぎ, 干し椎茸, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく, 大豆もやし, もやし, きゅうり, こまつな, 玉葱, えのきたけ, いら	748 kcal 33.5 g 26.2 g 2.7 g	皿… チャーハン 大碗… 汁物 小碗… 汁物 トレー… 果物
26金	ごはん わかめの甘辛煮	○	ししゃもの二色揚げ(パプリカ・青のり) 小松菜と海藻の和え物 ピリ辛豚汁 甘夏	冷凍わかめ, 飲用牛乳, ★ししゃも, あおのり, 生ワカメ, きりかわめ, 豚こ ま, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, きび糖, 白ごま, 油, 小 麦粉, サラダ油, 板こんにやく, じゃが いも	しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, ご ぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, はくさ い(キムチ), 甘夏みかん	746 kcal 32.0 g 23.1 g 2.6 g	皿… 魚 和え物 大碗… ごはん 小碗… 汁物 トレー… 果物
29月	茄子のミートパスタ	○	豆まめミルクスープ ポテトとコンのサラダ セミノール	豚ひき肉, 大豆, 凍り豆腐, 粉チーズ, 飲用牛乳, 鶏こま, 青大豆, 白いんげ ん豆, 牛乳, 豆腐, 生クリーム	スパゲッティ, オリーブ油, きび糖, バ ター, 小麦粉, 油, コーンスターチ, じゃ がいも, マヨネーズ	なす, にんにく, しょうが, にんじん, 玉 葱, トマトジュース, パセリ, ぶなしめじ, ホールコーン, きゅうり, セミノール	822 kcal 34.7 g 33.1 g 2.3 g	皿… パスタ 大碗… 汁物 ペロン… サラダ トレー… 果物
30火	ごはん	○	揚げ豆腐 じゃこ海藻のからし和え 豚肉と野菜の煮物	飲用牛乳, 木綿豆腐・しほり, 鶏ひき 肉, たまご, ★ちりめんじゃこ, 冷凍わ かめ, 冷凍茎わかめ, 豚こま, 凍り豆 腐	精白米, 粒麦, きび糖, 白ごま, 油, つ きこんにやく, じゃがいも	干し椎茸, えのきたけ, ぼんしめじ, 玉 葱, キャベツ, もやし, こまつな, にんじ ん, たけのこ, さやいんげん	802 kcal 37.4 g 26.7 g 3.1 g	皿… 揚げ豆腐 和え物 大碗… ごはん ペロン… 煮物

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

6月の食べ物 雑学クイズ

Q1. 次のうち、6月頃が旬の魚の名前はどれでしょうか?

- ①たかはし
- ②わたなべ
- ③すずき



A. すずきは海に住んでいて体長が60cm以上ある大きな白身魚です。夏のすずきは味が良く高級な魚として知られています。

Q2. 夏に旬を迎える野菜の「ズッキーニ」。ズッキーニはどの野菜の仲間でしょうか?

- ①きゅうり
- ②かぼちゃ
- ③なす



A. ズッキーニは見た目がキュウリと似ていますが、ズッキーニはウリ科のカボチャ属の野菜です。つまり、カボチャの仲間の野菜なんです。ちなみに…キュウリはウリ科、ナスはナス科の野菜です。

