

# 令和6年度 6月予定献立表

江戸川区立小松川第二中学校  
校長 星谷 雅俊

＜今月の給食目標＞ 衛生に気を付けて食事をしよう！

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				
3月	チキンライス	○	チーズ入りポテトオムレツ 小松菜とほりほり大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏こま ベーコン ダイスチーズ 大豆	飲用牛乳 豚ひき肉 たまご 粉寒天	精白米 バター じゃがいも でん粉 さとう	粒麦 サラダ油 三温糖 白こま	玉葱 パセリ こまつな レモン汁 アセロラジュース クランベリージュース	にんじん 赤パプリカ きゅうり マッシュルーム ぶどうジュース	ピーマン キャベツ ホールコーン マッシュルーム ぶどうジュース	777 kcal 30.6 g 26.0 g 2.0 g	皿・・・ ご飯・オムレツ ペロン・ サラダ 小碗・・・ デザート トレー・・・
4火	【骨コツ給食(虫歯予防デー)】 ご飯	○	豆アジの南蛮漬け 蒟蒻炒め 生揚げのみそ汁	飲用牛乳 豚せん切り 大豆 生揚げ 赤みそ	まめあじ さつま揚げ 鶏こま 白みそ 冷凍わかめ	精白米 でん粉 三温糖 白こま	粒麦 サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも	玉葱 ごぼう さやいんげん こまつな	にんじん れんこん だいこん	黄パプリカ 干し椎茸 ねぎ	758 kcal 31.1 g 20.0 g 2.7 g	皿・・・ 魚・炒め物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
5水	ハム入り手作り丸パン	○	豚肉とオクラのカレー煮 フレンチドレッシングサラダ 果物(オレンジ)	たまご ハム 飲用牛乳 豚こま 白いんげん豆	調理用牛乳 ダイスチーズ ベーコン 大豆 まくろ缶詰	強力粉 サラダ油 コーンスターチ シェルマカロニ アーモンド	さとう じゃがいも バター 三温糖	玉葱 にんじん オクラ きゅうり マッシュルーム	にんにく ぶなしめじ キャベツ オレンジ	しょうが こまつな もやし	753 kcal 36.2 g 31.1 g 2.6 g	皿・・・ パン 大碗・・・ カレー煮 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
6木	ごはん のりとあさりのつくだ煮	○	鱈のみそマヨ焼き キャベツと小松菜の香りとえ けんちん汁	焼きのり 飲用牛乳 米みそ まわかめ 油揚げ 豚こま	あさり マス 白みそ ハム 木綿豆腐	精白米 三温糖 サラダ油 さとう じゃがいも	粒麦 水あめ マヨネーズ ごま油 こんにゃく	干し椎茸 こまつな レモン汁 ねぎ	キャベツ にんじん ごぼう	もやし ホールコーン だいこん	757 kcal 37.5 g 24.3 g 2.5 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・つくだ煮 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
7金	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 はるさめと豆腐のスープ	たまご むきエビ 豚レバー わかめ 木綿豆腐	豚ひき肉 飲用牛乳 大豆 ベーコン	サラダ油 粒麦 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ	精白米 ラード 三温糖 白こま	さとう じゃがいも バター 三温糖	玉葱 にんにく ぶなしめじ オクラ きゅうり マッシュルーム	しょうが こまつな もやし	765 kcal 33.2 g 27.9 g 2.9 g	皿・・・ ご飯・レバー 大碗・・・ スープ 小碗・・・ 和え物 トレー・・・
10月	【入梅給食】 梅茶漬け	○	ししゃものチーズ揚げ 切干大根のハリハリ和え じゃが芋の炒め煮 果物(冷凍みかん)	きざみのり ししゃも 粉チーズ まくろ缶詰	飲用牛乳 たまご 油揚げ 豚せん切り	精白米 白こま 乾パン粉 さとう サラダ油	粒麦 小麦粉 三温糖 ごま油 じゃがいも	カリカリ梅 切干大根 もやし しょうが	ゆかり キャベツ こまつな 玉葱	ねぎ にんじん にんにく きゅうり 冷凍みかん	776 kcal 30.5 g 22.0 g 2.9 g	皿・・・ 小魚・和え物・炒め物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
11火	えびクリームライス	○	マセドアンサラダ レンズ豆のスープ	調理用牛乳 むきエビ 白いんげん豆 生クリーム ハム	豆乳 鶏こま 粉チーズ 飲用牛乳 レンズまめ	精白米 バター 小麦粉 さとう	粒麦 サラダ油 じゃがいも アーモンド	玉葱 パセリ にんにく キャベツ	にんじん きゅうり しょうが こまつな	エリンギ ホールコーン セロリー	788 kcal 30.5 g 24.3 g 2.4 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・
12水	冷やしごまダレうどん	○	筑前煮 フルーツ3色白玉	若鶏肉モモ うすら卵 鶏こま 絹ごし豆腐	わかめ 飲用牛乳 凍り豆腐	ごま油 サラダ油 三温糖 さとう じゃがいも	冷凍うどん はちみつ ねりごま こんにゃく 白玉粉	もやし にんじん しょうが だけのご 西洋かぼちゃ パイン缶	きゅうり こまつな 干し椎茸 れんこん みかん缶 バナナ	キャベツ ねぎ ごぼう さやえんどう 黄桃缶	777 kcal 30.8 g 26.7 g 2.8 g	皿・・・ 麺 大碗・・・ デザート 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
13木	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 果物(メロン)	かつお節おかか サバ文化干し 木綿豆腐 白みそ	飲用牛乳 さつま揚げ 鶏ひき肉 赤みそ	精白米 ごま油 サラダ油 つきこんにゃく でん粉	粒麦 白こま じゃがいも 三温糖	こまつな さやいんげん もやし ねぎ	にんじん しょうが 干し椎茸 メロン	玉葱 だいこん にら	809 kcal 33.9 g 31.2 g 2.9 g	皿・・・ 魚・煮物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
14金	【世界の料理・ベルギー】 ココアパン	○	フリカデル(肉団子) リエージュサラダ(ポテトサラダ) ワートルソーイ (卵とレモン汁入りのクリームシチュー)	飲用牛乳 凍り豆腐 調理用牛乳 ベーコン 生クリーム	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 鶏こま	ココアパン さとう サラダ油 小麦粉	生パン粉 じゃがいも バター	にんにく しょうが セロリー グリーンピース	玉葱 こまつな ねぎ マッシュルーム	にんじん さやいんげん レモン汁	774 kcal 33.9 g 35.5 g 2.9 g	皿・・・ パン・肉団子 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・
17月	ごはん のりごまふりかけ	○	肉じゃがコロッケ ツナと糸寒天の和え物 豆腐と水菜のみそ汁 果物(さくらんぼ)	かつお節おかか きざみのり 豚ひき肉 たまご 糸寒天 白みそ	粉かつお 飲用牛乳 大豆 まくろ缶詰 木綿豆腐 赤みそ	精白米 白こま サラダ油 じゃがいも 生パン粉	粒麦 三温糖 しらたき 小麦粉 乾パン粉	玉葱 もやし ねぎ	にんじん こまつな みずな	キャベツ えのきたけ さくらんぼ	807 kcal 29.6 g 27.4 g 2.1 g	皿・・・ コロッケ・和え物・果物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
20木	【郷土料理・宮城県】 油麩丼	○	ふのりの具だくさん味噌汁 ずんだもち	豚こま たまご 飲用牛乳 油揚げ 赤みそ	笹かまぼこ きざみのり ふのり 白みそ 絹ごし豆腐	精白米 しらたき 三温糖	粒麦 油ふ 白玉粉	玉葱 さやいんげん ねぎ	にんじん だいこん こまつな	干し椎茸 ぶなしめじ えだまめ	798 kcal 34.0 g 24.2 g 2.7 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 ペロン・ デザート トレー・・・
21金	ごまごはん	○	いかのチリソース 大豆もやしの中華和え チンゲン菜の中華スープ	飲用牛乳 大豆 豚こま わかめ	イカ ハム 木綿豆腐 まわかめ	精白米 白こま サラダ油 ごま油	粒麦 でん粉 じゃがいも 三温糖	にんにく 大豆もやし きゅうり チンゲンツアイ	しょうが もやし にんじん	ねぎ こまつな 玉葱	757 kcal 31.4 g 23.9 g 2.4 g	皿・・・ イカ・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ スープ トレー・・・
24月	ごはん	○	鰯のかば焼き キャベツとにらのおかか和え 豆乳入りみそ汁 果物(小玉スイカ)	飲用牛乳 かつお節おかか 木綿豆腐 白みそ	まいわし 油揚げ 赤みそ 豆乳	精白米 でん粉 サラダ油 白こま	粒麦 小麦粉 三温糖	しょうが にんじん 玉葱	キャベツ にら こまつな	もやし だいこん 小玉スイカ	753 kcal 33.2 g 22.7 g 2.1 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
25火	魚介のバター醤油 パスタ	○	彩りサラダ 米粉のにんじんケーキ	ベーコン むきエビ あさり きざみのり ハム たまご	凍り豆腐 イカ まくろ缶詰 飲用牛乳 ダイスチーズ	スパゲッティ サラダ油 じゃがいも 白こま 無塩バター	オリーブ油 バター さとう 米粉	にんにく ぼんしめじ キャベツ 赤パプリカ オレンジジュース	にんじん えのきたけ もやし 黄パプリカ	玉葱 こまつな きゅうり	762 kcal 34.5 g 27.8 g 2.8 g	皿・・・ 麺 小碗・・・ サラダ ペロン・ デザート トレー・・・
26水	麻婆丼	○	小松菜とひじきのピリ辛和え 鶏肉とえのきのスープ 果物(パイン)	豚ひき肉 大豆 赤みそ 麦みそ 飲用牛乳 イカ 冷凍わかめ	凍り豆腐 赤みそ 木綿豆腐 ひじき 鶏こま	精白米 サラダ油 でん粉 白こま	粒麦 三温糖 ごま油	にんにく 玉葱 ねぎ こまつな にら	しょうが にんじん キャベツ だいこん パインアップル	干し椎茸 だけのご もやし えのきたけ	765 kcal 35.2 g 24.2 g 2.8 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ スープ 小碗・・・ 和え物 トレー・・・ 果物
27木	わかめごはん	○	とり肉のさざれ焼き 小松菜とイカのごま和え 野菜たっぷりかきたま汁 果物(河内晩柑)	炊き込みわかめ 鶏肉むね 木綿豆腐	飲用牛乳 イカ たまご	精白米 マヨネーズ サラダ油 ねりごま じゃがいも	粒麦 乾パン粉 三温糖 白すりこま でん粉	キャベツ もやし えのきたけ	こまつな ごぼう 葉ねぎ	にんじん だいこん 河内晩柑	753 kcal 35.4 g 23.4 g 2.5 g	皿・・・ 肉・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
28金	きな粉揚げパン	○	八宝菜 パリパリ中華サラダ 果物(バナナ)	きな粉 豚こま イカ うすら卵 まわかめ	飲用牛乳 凍り豆腐 むきエビ ハム	ショートニングパン グラニュー糖 三温糖 でん粉 ワタンの皮 白こま	しょうが 干し椎茸 はくさい きゅうり	にんにく だけのご こまつな レモン汁	にんじん 玉葱 キャベツ バナナ	795 kcal 35.3 g 35.3 g 2.9 g	皿・・・ パン 大碗・・・ 煮物 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物	

※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。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質34.2g/脂質23.1g/塩分2.5g  
●今月の平均摂取量…エネルギー811kcal/たんぱく質31.9g/脂質25.9g/塩分2.7g