

6月給食献立表										江戸川区立松江第四中学校									
令和8年度																			
日	曜	牛乳	主 菜・副 菜・デザート		エネルギー たんぱく質	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		盛り付け							
1	月	○	ごはん わかめのジュージュー さばのおろし揚げ いかと野菜の甘酢和え 豆腐の味噌汁		771 37.3	★飲用牛乳,★わかめ,かつお節,★しらす干し,サバ,★イカ,★茎わかめ,煮干し,豆腐,油揚げ,みそ	米,麦,ごま油,油,でん粉,白すりごま,三温糖,じゃがいも	ねぎ,しょうが,大根,きゅうり,もやし,にんじん,玉ねぎ,小松菜	みそ汁 ごはんわかめ 魚野菜										
2	火	○	ソース焼きそば じゃが芋と大豆の青のり風味 バナナケーキ		780 26.1	★飲用牛乳,豚肉,大豆,青のり,たまご,牛乳	油,中華めん,じゃがいも,でん粉,バター,無塩バター,さとう,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ピーマン,★バナナ,レモン	ケーキ 焼きそば じゃがいも										
3	水	○	ごはん 五目卵焼き じゃが芋きんぴら なめこのみそ汁		730 27.6	★飲用牛乳,鶏肉,ひじき,たまご,さつま揚げ,豆腐,みそ	米,麦,油,三温糖,じゃがいも,つきこんにゃく,白ごま	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,なめこ,ねぎ,小松菜	みそ汁 ごはんわかめ 卵焼ききんぴら										
4	木	○	クロークムッシュ セサミトースト ポトフ 大豆とツナのサラダ オレンジ		728 36.9	★飲用牛乳,ボンレスハム,★プロセスチーズ,たまご,牛乳,ベーコン,豚肉,大豆,ツナ	食パン,はちみつ,白すりごま油,じゃがいも,三温糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,かぶ,小松菜,オレンジ	サラダ パン ポトフ										
5	金	○	生揚げと野菜のみそ炒め丼 青菜とえのきのおひたし せんべい汁		811 35.3	★飲用牛乳,豚肉,うずら卵,生揚げ,みそ,かつお節,鶏肉,油揚げ	米,麦,油,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま,板こんにゃく,南部せんべい	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,もやし,えのきたけ,ごぼう,大根,ねぎ	おひたし 生揚げ せんべい										
8	月	○	冷やしきつねうどん 豆腐団子甘酢あん あじさい寒天		722 30.8	★飲用牛乳,★わかめ,油揚げ,豚肉,木綿豆腐,たまご,粉寒天	冷凍うどん,三温糖,でん粉,パン粉,油,さとう	もやし,小松菜,ごぼう,にんじん,玉ねぎ,しょうが,レモン,ぶどうジュース,アセロラ	寒天 うどん(つゆ) 団子2個										
9	火	○	ハニーレモントースト ガーリックトースト マカロニのクリーム煮 ツナサラダ バナナ		743 28.6	★飲用牛乳,鶏肉,牛乳・調理用,脱脂粉乳,生クリーム,レンズ豆,ツナ	食パン,ソフトフランスパン,マーガリン,はちみつ,さとう,油,じゃがいも,マカロニ,小麦粉,三温糖	レモン,にんにく,パセリ,にんじん,玉ねぎ,コーン,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,★バナナ	サラダ パン クリーム煮										
10	水	○	五目チャーハン ししゃもの磯辺揚げ 中華サラダ 春雨と豆腐のスープ		739 29.0	★飲用牛乳,焼き豚,たまご,★ししゃも,青のり,ボンレスハム せん切り,豚肉,豆腐	ラード,油,米,麦,ごま油,小麦粉,緑豆はるさめ,白ごま,三温糖	しょうが,干し椎茸,ねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,小松菜	サラダ チャーハンししゃも1尾 スープ										
11	木	○	ごはん 魚の照り焼き 切干大根と茎わかめのごま酢和え 呉汁		733 36.1	★飲用牛乳,さわか,ボンレスハム,★茎わかめ,油揚げ,大豆,豆腐,みそ	米,麦,三温糖,でん粉,ごま油,白すりごま	もやし,にんじん,切干しだいこん,大根,ねぎ,小松菜	魚 和え物 ごはん 汁										
12	金	○	<サッカーワールドカップ応援メニュー オランダ> エビピラフ ビターバレン風コロッケ (オランダ) A B C スープ メロン		816 33.6	★飲用牛乳,★エビ,豚肉,脱脂粉乳,たまご,鶏肉	バター,米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,パン粉, A B C マカロニ	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,コーン,グリーンピース,キャベツ,小松菜,えのきたけ,★メロン	コロッケ2個 ピラフ スープ										
15	月	○	チンジャオロース丼 レバーと大豆のマリアナソース 中華わかめスープ		748 35.8	★飲用牛乳,豚肉,大豆,豚レバー,鶏肉,★わかめ,たまご	米,麦,油,じゃがいも,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,たけのこ,にんじん,ピーマン,玉ねぎ,えのきたけ	レバー 丼 スープ										
16	火	○	照り焼きチキンバーガー ポテトサラダ トマトのスープ パイナップル		772 33.9	★飲用牛乳,★鶏肉,ボンレスハム,豆腐	丸パン,三温糖,でん粉,じゃがいも,油,マヨネーズ (卵無)	キャベツ,しょうが,にんじん,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ,トマト缶詰,しめじ,小松菜,パイナップル	サラダ パンパイナップル シチュー										
17	水	○	<開校記念日お祝いメニュー> 赤飯 鶏の唐揚げ ごま和え 花麩のすまし汁 スイートポテトパイ		849 31.0	★飲用牛乳,ささげ,鶏肉,豆腐,牛乳・調理用,生クリーム (乳),たまご	もち米,米,黒ごま,でん粉,上新粉,油,白すりごま,三温糖,花麩,さつまいも,さとう,バター,パイシート	にんにく,しょうが,小松菜,もやし,にんじん,ねぎ	唐揚げ 和え物 赤飯 すまし汁										
18	木		開校記念日																
19	金	○	<サッカーワールドカップ応援メニュー チュニジア> ウイナーピラフ ブリック (チュニジア) チーズサラダ 小松菜とえのきのスープ バナナ		809 26.6	★飲用牛乳,ウイナー,ツナ,★チーズ,たまご,ベーコン,牛乳・調理用,鶏肉,豆腐	油,米,麦,バター,オリーブ油,じゃがいも,三温糖,マヨネーズ (卵無)	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,レモン,にんにく,小松菜,え	サラダ ピラフブリック スープ										
22	月	○	梅じゃごご飯 いかのかりんと揚げ もやしときゅうりのごま風味 肉じゃが		770 35.6	★飲用牛乳,★ちりめんじゃこ,★イカ,豚肉,大豆	米,麦,白ごま,でん粉,油,ごま油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	カリカリ梅,しょうが,大豆,もやし,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	いか 和え物 ごはん 肉じゃが										
23	火		定期考査 給食なし																
24	水		定期考査 給食なし																
25	木	○	<定期考査 給食あり> カレーライス カミカミサラダ 白玉ポンチ		831 26.5	★飲用牛乳,豚肉,レンズ豆,★さきいか,★ちりめんじゃこ,こんぶ	米,麦,油,じゃがいも,三温糖,はちみつ,バター,小麦粉,白玉粉,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,りんご,大根,きゅうり,みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶,レモン	白玉 カレー サラダ										
26	金	○	<サッカーワールドカップ応援メニュー スウェーデン> スパゲティシーフードトマトソース ヤンソンの誘惑 (スウェーデン) 野菜と卵のスープ		786 42.8	★飲用牛乳,ベーコン,★イカ,★エビ,レンズ豆,牛乳,アンチョビ,★ピザチーズ,鶏肉,豆腐,たまご	スパゲッティ,オリーブ油,油,三温糖,じゃがいも,バター	にんにく,玉ねぎ,トマト缶詰,にんじん,しめじ,小松菜	ヤンソン スパゲッティ スープ										
29	月	○	ごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 鮭の幽庵焼き 竹輪と小松菜和え物 えのきのみそ汁		792 39.5	★飲用牛乳,大豆,★ちりめんじゃこ,鮭,焼き竹輪,煮干し,豆腐,油揚げ,白みそ	米,麦,でん粉,油,三温糖,白ごま,ごま油	ゆず,もやし,切干しだいこん,キャベツ,小松菜,大根,えのきたけ	魚 和え ごはん みそ汁										
30	火	○	ごはん ヤムニョムチキン ナムル 卵スープ		775 33.8	★飲用牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐,たまご	米,麦,でん粉,油,三温糖,ごま油,白ごま	にんにく,ピーマン,玉ねぎ,もやし,にんじん,小松菜,大根,しょうが	チキン ナムル ごはん スープ										

★がついた食品はアレルギー食材の設定をした食品です。
江戸川産の小松菜を使用する日はこまつな君のマークがついています