# 令和7年度　6月　給食献立表

江戸川区立葛西第二中学校

| 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 | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4<br>水 | 【歯と口の健康習慣①】<br>ご飯 | ○ | 豆あじのカレー揚げ<br>ハリハリサラダ<br>根菜の味噌汁<br>果物（オレンジ） | 飲用牛乳, まめあじ, ポンレスハム　せん切り, 干ひじき, 豚こま, 絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ | 精白米, 粒麦, 小麦粉, でん粉, 油（米）, ごま油, サラダ油(米), 三温糖, 白ごま(いり）, サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも | 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, ごぼう, かぶ（葉なし）, オレンジ | 766 kcal<br>29.0 g |
| 5<br>木 | 【歯と口の健康習慣②】<br>ガーリックライス | ○ | レバーのマリアナソース<br>アーモンドサラダ | ベーコン, しらす干し, 飲用牛乳, 大豆(国産), 豚レバー | 精白米, 粒麦, マーガリン, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖, サラダ油, アーモンド | にんにく, ﾎｰﾙｺｰﾝ, しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, 玉葱 | 821 kcal<br>31.1 g |
| 6<br>金 | 【歯と口の健康習慣③】<br>ご飯<br>大豆とじゃこの甘辛揚げ | ○ | 擬製豆腐<br>小松菜と油揚げのみそ汁 | 飲用牛乳, 木綿豆腐・しぼり, 鶏ひき肉, 干ひじき, たまご, 大豆(国産), ちりめんじゃこ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ | 精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, 揚げ油, でん粉, 白ごま(いり）, じゃがいも | 玉葱, にんじん, ねぎ, えのきたけ, こまつな | 805 kcal<br>31.8 g |
| 9<br>月 | 塩豚丼 | ○ | 厚揚げのピリ辛味噌汁<br>桃のカスタードソースがけ | 豚こま, 豚ばら, 飲用牛乳, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ, たまご, 牛乳･調理用 | 精白米, 粒麦, ごま油, サラダ油, でん粉, 白ごま(いり）, 板こんにゃく, じゃがいも, さとう, コーンスターチ, 無塩バター | にんにく, ねぎ, 玉葱, にんじん, もやし, にら, ごぼう, だいこん（葉なし）, こねぎ, 黄桃缶 | 821 kcal<br>27.8 g |
| 11<br>水 | 【入梅献立】<br>ご飯<br>いわしのかば焼き | ○ | 野菜の梅肉和え<br>冬瓜のかき玉みそ汁 | 飲用牛乳, まいわし, かつお節, たまご, 白みそ, 赤みそ | 精白米, 粒麦, 揚げ油, でん粉, 小麦粉, さとう, 白ごま(いり）, 三温糖 | キャベツ, きゅうり, こまつな, にんじん, ねり梅, 玉葱, とうがん, こねぎ | 745 kcal<br>29.2 g |
| 12<br>木 | 【世界の料理　アメリカ合衆国】<br>スラッピージョーサンド | ○ | ごぼうのカリカリサラダ<br>豆乳クラムチャウダー<br>果物（バナナ） | 豚挽肉, 飲用牛乳, ベーコン, 大豆(国産), 牛乳･調理用, 豆乳, あさり, 生クリーム, 粉チーズ | コッペパン, サラダ油, さとう, でん粉, サラダ油(米), 油（米）, じゃがいも, コーンスターチ | にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト缶詰(ホール）, キャベツ, こまつな, ごぼう, マッシュルーム(水煮), ホールｺｰﾝ(冷）, バナナ | 780 kcal<br>30.4 g |
| 13<br>金 | ご飯 | ○ | カツオのかりんとうがらめ<br>ちくわと野菜の辛子和え<br>みそけんちん汁 | 飲用牛乳, かつお, 姫ちくわ, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐, 冷凍わかめ | 精白米, 粒麦, 油（米）, 小麦粉, でん粉, じゃがいも, さとう, 白ごま(いり）, 三温糖, サラダ油, 板こんにゃく, ごま油 | しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, ねぎ | 773 kcal<br>34.9 g |
| 16<br>月 | ジャージャー麺 | ○ | あおのりビーンズポテト<br>あじさいゼリー | 豚挽肉, 鶏ひき肉, 大豆(国産), 飲用牛乳, あおのり, 粉寒天, 牛乳･調理用 | 冷凍ラーメン, サラダ油, サラダ油(米), さとう, でん粉, ごま油, 油（米）, じゃがいも | しょうが, にんにく, たけのこ(水煮), にんじん, ねぎ, 干し椎茸, こまつな, ｱｾﾛﾗ(10%果汁入り飲料), ぶどうストレートジュース | 818 kcal<br>35.1 g |
| 17<br>火 | 【郷土料理　栃木県】<br>五目飯 | ○ | サバの塩焼き<br>ひじきと野菜のごま和え<br>かんぴょうの卵とじ汁 | 鶏こま, 油揚げ, きざみのり, 飲用牛乳, サバ, 干ひじき, たまご | 精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, 白ごま(いり）, 白すりごま, でん粉 | にんじん, ごぼう, 干し椎茸, かんぴょう(乾), えだまめ(冷凍), さやえんどう, こまつな, キャベツ, もやし, えのきたけ, 万能ねぎ | 756 kcal<br>34.7 g |
| 18<br>水 | たまごとチーズのトースト | ○ | じゃことわかめのサラダ<br>ミネストローネ<br>さくらんぼ | たまご, ボンレスハム, ピザチーズ, 飲用牛乳, 冷凍わかめ, ちりめんじゃこ, 鶏こま, 大豆(国産) | 食パン, サラダ油(米), マヨネーズ（卵無）, ごま油, さとう, 白ごま(いり）, サラダ油, じゃがいも, シェルマカロニ | 玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ, にんにく, ねぎ, セロリー, トマト缶詰(ホール）, さくらんぼ | 744 kcal<br>32.5 g |
| 20<br>金 | ご飯 | ○ | イカのスペイン風ソースがけ<br>パプリカのカラフルサラダ<br>じゃが芋とベーコンのスープ | 飲用牛乳, イカ, ベーコン, 鶏こま | 精白米, 粒麦, 油（米）, 小麦粉, でん粉, サラダ油, さとう, 白ごま(いり）, サラダ油(米), じゃがいも | しょうが, にんにく, にんじん, 赤パプリカ, 黄パプリカ, もやし, キャベツ, 玉葱, セロリー | 797 kcal<br>29.1 g |
| 23<br>月 | 梅若ご飯 | ○ | サケのごまじょうゆ焼き<br>野菜のピリ辛和え<br>豆腐の味噌汁 | 炊き込みわかめ, 飲用牛乳, サケ, 干ひじき, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐, 油揚げ | 精白米, 粒麦, 白ごま(いり）, ごま油, さとう, ごま(ねり), じゃがいも | カリカリ梅　きざみ, にんにく, しょうが, ねぎ, こまつな, にんじん, 大豆もやし, こねぎ | 793 kcal<br>33.7 g |
| 24<br>火 | 大豆入りミートソース<br>スパゲッティ | ○ | クリームコーンスープ<br>果物（ネーブル） | ベーコン, 鶏ひき肉, 豚挽肉, 大豆(国産), 飲用牛乳, 豆乳, 牛乳･調理用, 生クリーム | スパゲッティ, サラダ油, マーガリン, じゃがいも, コーンスターチ | にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, トマト缶詰(ホール）, トマトジュース(缶), グリンピース・冷, にんじん, ｸﾘｰﾑｺｰﾝ, ホールｺｰﾝ(冷）, ネーブル | 843 kcal<br>31.9 g |
| 25<br>水 | ご飯 | ○ | お好み焼き風の卵焼き<br>茎わかめと野菜の和え物<br>さつま汁 | 飲用牛乳, 豚挽肉, たまご, かつお節, あおのり, 冷凍茎わかめ, 鶏こま, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ | 精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, ごま(いり), サラダ油(米), 板こんにゃく, さつまいも | キャベツ, にんじん, 玉葱, しょうが(甘酢漬), もやし, ごぼう, だいこん（葉なし）, 葉ねぎ | 780 kcal<br>30.1 g |
| 26<br>木 | アーモンドトースト | ○ | 夏野菜のさっぱりポトフ<br>ごまドレ海藻サラダ | 飲用牛乳, 鶏ガラ, 豚こま, ウィンナー, 姫ちくわ, 海草ミックス, くきわかめ | 食パン, 無塩バター, アーモンド, グラニュー糖, サラダ油, じゃがいも, ごま油, さとう, ごま(ねり) | しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, ズッキーニ, とうがん, マッシュルーム(水煮), こまつな, ﾎｰﾙｺｰﾝ（缶） | 754 kcal<br>28.2 g |
| 27<br>金 | 【郷土料理　北海道札幌市】<br>ターメリックライス | ○ | スープカレー<br>鶏肉の香味焼き<br>果物（メロン） | 飲用牛乳, 豚肉, 若鶏モモ | 精白米, 粒麦, サラダ油(米), じゃがいも, さとう, 油（米）, オリーブ油 | 玉葱, にんにく, しょうが, セロリー, トマト缶詰(ホール）, にんじん, ぶなしめじ, ピーマン, なす, アンデスメロン | 755 kcal<br>26.9 g |
| 30<br>月 | 【郷土料理　京都府】<br>衣笠丼 | ○ | 花麩のすまし汁<br>水無月 | 油揚げ, たまご, 飲用牛乳, 絹ごし豆腐, 小豆 | 精白米, 粒麦, サラダ油, つきこんにゃく, 三温糖, 花麩, 小麦粉, 上新粉, さとう | 干し椎茸, にんじん, 玉葱, ねぎ, だいこん（葉なし）, えのきたけ, こねぎ | 874 kcal<br>30.6 g |

✿食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。
✿食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士までお申し出ください。