



令和8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 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	エネルギー たんぱく質
3 水	【歯と口の健康習慣①】 麦ご飯	○	豆あじのカレー揚げ 切干大根のサラダ 根菜の味噌汁 果物(美生柑)	飲用牛乳, まめあじ, ポンレスハム(せん切り), 干ひじき(乾), 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, 板こんにやく, じゃがいも	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, キャベツ, ごぼう, かぶ(葉なし), 美生柑	712 kcal 30.4 g
4 木	【歯と口の健康習慣②】 大豆入りミートソース スパゲッティ	○	クリームコンスープ カレードレッシングサラダ	ベーコン, 鶏ひき肉, 豚挽肉, 大豆, 飲用牛乳, 豆乳, 牛乳, 調理用, 生クリーム	スパゲッティ・ハーフ, サラダ油, サラダ油(米), コーンスターチ, じゃがいも, 三温糖	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, グリンピース・冷, にんじん, ｸﾘｰﾑｺﾝ(缶), ホールｺﾝ(冷), キャベツ, こまつな	806 kcal 32.6 g
5 金	【歯と口の健康習慣③】 麦ご飯 大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	擬製豆腐 小松菜と油揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	飲用牛乳, 木綿豆腐・しぼり, 鶏ひき肉, 干ひじき(乾), たまご, 大豆, 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, オレンジ	774 kcal 32.1 g
8 月	塩豚丼	○	厚揚げのピリ辛味噌汁 桃のカスタードソースがけ	豚こま, 豚ばら(脂身付), 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), 板こんにやく, 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, なら, ごぼう, だいこん(葉なし), こねぎ, 黄桃缶	775 kcal 27.8 g
9 火	麦ご飯	○	カツオのかりんとうがらめ ちくわと野菜の辛子和え 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, 板こんにやく, ごま油	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, ねぎ	730 kcal 34.9 g
10 水	ハニーレモントースト パン耳ミニラスク(シュガー)	○	夏野菜のさっぱりポトフ あさりのカリッと海藻サラダ	飲用牛乳, 鶏ガラ, 豚こま, ウィンナー, あさり(冷凍), 海藻ミックス(乾), 冷凍茎わかめ	食パン, 無塩バター, はちみつ, サラダ油, さとう, サラダ油, じゃがいも, でん粉, 三温糖, ごま油, 白ごま(いり)	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, ズッキーニ, とうがら, マッシュルーム(水煮), こまつな	768 kcal 30.2 g
11 木	【入梅献立】 麦ご飯	○	いわしのかば焼き 野菜の梅肉和え 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, とうがら, こねぎ	703 kcal 29.2 g
15 月	【栃木県 郷土料理】 五目飯	○	サバの塩焼き ひじきと野菜のごま和え 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(鉄釜), 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	714 kcal 34.7 g
16 火	ジャージャー麺	○	あおのりビーンズポテト あじさいゼリー	豚挽肉, 鶏ひき肉, 飲用牛乳, 大豆, あおのり, 粉寒天, 粉寒天, 牛乳・調理用	冷凍ラーメン, サラダ油, サラダ油, さとう, でん粉, ごま油, 油, 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, 7粒55(10%果汁入り飲料), ぶどうストレートジュース	801 kcal 35.9 g
18 木	麦ご飯	○	イカのスペイン風ソースがけ パプリカのカラフルサラダ 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, 小麦粉, でん粉, サラダ油, さとう, 白ごま(いり), サラダ油, 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	747 kcal 29.1 g
19 金	たまごとチーズのトースト	○	じゃこわかめのサラダ ミネストローネ さくらんぼ	たまご, ポンレスハム, ピザチーズ, 飲用牛乳, 生わかめ, 姫ちくわ, ちりめんじゃこ, 鶏こま, 大豆(国産)	食パン, サラダ油, 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	719 kcal 33.6 g
22 月	【郷土料理 北海道札幌市】 ターメリックライス	○	スープカレー 鶏肉の香味焼き 果物(メロン)	飲用牛乳, 豚肉, 若鶏モモ(皮付き)	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, さとう, 油, 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	713 kcal 26.9 g
23 火	麦ご飯	○	お好み焼き風の卵焼き 茎わかめと野菜の和え物 さつまいも汁	飲用牛乳, 豚挽肉, たまご, かつお節, あおのり, 冷凍茎わかめ, まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ), 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, 白ごま(いり), サラダ油, 板こんにやく, 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	769 kcal 31.9 g
24 水	【世界の料理 アメリカ】 スラッピージョーサンド	○	ごぼうのかりかりサラダ 豆乳クラムチャウダー 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(冷凍), 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, 油, 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), ホールｺﾝ(冷), バナナ	740 kcal 31.0 g
25 木	梅若ご飯	○	サケのごまじょうゆ焼き ひじきと野菜のピリ辛和え 豆腐の味噌汁	炊き込みわかめ, 飲用牛乳, サケ, 干ひじき(鉄釜), 赤みそ, 白みそ, 絹ごし豆腐, 油揚げ	精白米, 粒麦, 白ごま(いり), ごま油, さとう, 白ごま(いり), じゃがいも	カリカリ梅, 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	763 kcal 35.1 g
26 金	麦ご飯	○	四川豆腐 糸寒天のごま酢和え 鉄火みそ	飲用牛乳, 生揚げ, 豚挽肉, 鶏ひき肉, 糸寒天, 油揚げ, 赤みそ, 大豆(国産)	精白米, 粒麦, さとう, サラダ油, ごま油, でん粉, 白すりごま, 白ごま(いり), 三温糖, サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, 干し椎茸, 黒きくらげ(乾), たけのこ(水煮), 玉葱, こまつな, きゅうり, ごぼう	838 kcal 34.0 g
29 月	【郷土料理 京都府】 衣笠井	○	湯葉入り白味噌汁 水無月	油揚げ, たまご, 飲用牛乳, 絹ごし豆腐, 白みそ, 湯葉(冷凍), 小豆	精白米, 粒麦, サラダ油, つきこんにやく, 三温糖, 小麦粉, 上新粉, さとう	干し椎茸, にんじん, 玉葱, ねぎ, えのきたけ, かぶ(葉つき)	837 kcal 31.7 g
30 火	ガーリックライス	○	レバーのマリアナソース ウィンナーとひよこ豆のトマトスープ 果物(オレンジ)	ベーコン, 飲用牛乳, 大豆(国産), 豚レバー, ウィンナー, ひよこめ(乾)	精白米, 粒麦, サラダ油, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖, オリーブ油, さとう	にんにく, ホールｺﾝ(冷), しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, こまつな, オレンジ	768 kcal 30.5 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。
- ☆ 江戸川区の学校給食栄養計算システムの変更に伴い、エネルギーの数値が低く算出されています。献立表のエネルギー値も低い数値となっていますが、内容や量に変更はなく、栄養価基準を満たした献立となります。