

# 令和6年度 6月 給食献立表

江戸川区立葛西第二中学校

日	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
5	水	【歯と口の健康習慣①】 ご飯	豆あじのカレー揚げ 切干大根の胡麻和え 根菜の味噌汁 果物 (バナナ)	飲用牛乳, まめあじ, 油揚げ, 鶏こま, 絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 小麦粉, 揚げ油, 三温糖 すりごま, サラダ油 板こんにやく, じゃがいも	750 kcal 28.2 g
6	木	【歯と口の健康習慣②】 ガーリックライス	レバーのマリアナソース コーンサラダ	ベーコン, しらす干し 飲用牛乳, 大豆 豚レバー	精白米, 粒麦, マーガリン でん粉, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖, サラダ油	777 kcal 28.9 g
7	金	【歯と口の健康習慣③】 ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ	擬製豆腐 じゃが芋のみそ汁 果物 (オレンジ)	飲用牛乳, 木綿豆腐 鶏ひき肉, たまご, 大豆 ちりめんじゃこ 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	759 kcal 29.5 g
11	火	【入梅献立】 ご飯 いわしのかば焼き	キャベツ梅肉和え 冬瓜のかき玉みそ汁	まいわし, 飲用牛乳, 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, 三温糖	732 kcal 28.9 g
12	水	塩豚丼	厚揚げのピリ辛味噌汁 お麩きなこラスク	豚こま, 豚ばら 飲用牛乳, 生揚げ 白みそ, 赤みそ, きな粉	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 焼きふ, さとう, マーガリン グラニュー糖	810 kcal 28.5 g
13	木	ジャージャー麺	スパイシーポテト あじさいゼリー	豚挽肉, 鶏ひき肉 大豆 (国産), 飲用牛乳 粉寒天, 牛乳・調理用	冷凍ラーメン, サラダ油, さとう, でん粉, ごま油, じゃがいも, 揚げ油	840 kcal 33.0 g
14	金	★日本の料理 栃木県★ 五目ご飯	ほっけの塩焼き 野菜のごま和え かんぴょうの卵とじ汁★ 冷凍みかん	鶏こま, 飲用牛乳 真ほっけ, 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, 三温糖, でん粉	719 kcal 31.8 g
17	月	ご飯	サバのごまじょうゆ焼き こんにやくのおかか炒め煮 豆腐のかきたま汁	飲用牛乳, サバ 鶏こま, 焼き竹輪 絹ごし豆腐, たまご	精白米, 粒麦, ごま油 さとう, ごま (ねり), 白ごま (いり), サラダ油 こんにやく, でん粉	813 kcal 34.7 g
18	火	スラッピージョーサンド	ツナサラダ ひよこ豆のスープ 果物 (バナナ)	豚挽肉, 飲用牛乳 まぐろ缶詰, 豚肉 ひよこまめ (乾)	コッペパン, サラダ油, さとう, でん粉, 白ごま (いり) 三温糖, ごま油, じゃがいも シェルマカロニ	693 kcal 31.0 g
19	水	★日本の料理 京都府★ 衣笠井	花麩のすまし汁 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 つきこんにやく, 三温糖 花麩, 小麦粉, 上新粉, さとう	735 kcal 30.5 g
24	月	アーモンドトースト	パンプキンシチュー フレンチサラダ	飲用牛乳, ベーコン 鶏こま, 牛乳・調理用 生クリーム	食パン, 無塩バター アーモンド, アーモンド粉, グラニュー糖, サラダ油, 小麦粉, さとう	790 kcal 27.5 g
25	火	キーマカレーライス	海藻サラダ 果物 (小玉すいか)	大豆, 豚挽肉, 鶏ひき肉 飲用牛乳, 海藻ミックス くきわかめ	精白米, 粒麦, サラダ油 小麦粉, ごま油 三温糖, 白ごま (いり)	780 kcal 28.3 g
26	水	ご飯	魚と大豆のかりんとうがらめ キャベツの塩昆布和え 油揚げと小松菜のみそ汁	マンダイ角切り, 大豆, 飲用牛乳, 塩昆布 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, 揚げ油 小麦粉, でん粉, さとう 白ごま (いり), ごま油 じゃがいも	762 kcal 33.2 g
27	木	大豆入りミートソース スパゲッティ	カレー Dressing サラダ 果物 (ネーブル)	ベーコン, 鶏ひき肉 豚挽肉, 大豆, 粉チーズ 飲用牛乳	スパゲッティ, サラダ油, じゃがいも, 三温糖	736 kcal 29.6 g
28	金	ごはん	いかのチリソースがけ もやしとコーンのおかか和え 豚汁	飲用牛乳, イカ, 豚挽肉 鶏ひき肉, 豚肉, 油揚げ 絹ごし豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 揚げ油 でん粉, 小麦粉, サラダ油 さとう, 板こんにやく じゃがいも	778 kcal 34.2 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。