

# 6月の献立表

江戸川立葛西第三中学校  
校長 金澤 栄治  
栄養士 白山 のぞ美

| 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                                                                      | 1人分 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|--------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2月  | グリーンピースごはん                                 | ○  | 豆腐のキッシュ<br>粉吹き芋<br>キャベツスープ                                 | わかめ、ボンレスハム、<br>たまご、木綿豆腐、ピザチーズ、<br>生クリーム、ベーコン、豚こま、<br>レンズまめ、飲用牛乳   | 精白米、油、じゃがいも                                       | グリーンピース、玉葱、マッシュルーム、<br>干し椎茸、にんじん、キャベツ、<br>もやし、こまつな                                    | 696 kcal<br>27.8 g<br>23.0 g<br>2.2 g |
| 3火  | きんぴらご飯<br>かみかみ給食♪<br>6月4～10日<br>「歯と口の健康週間」 | ○  | ししゃものごま揚げ<br>かみかみおえ<br>さつま汁                                | 油揚げ、ししゃも、けんささいか、<br>煮干し、豚こま、生揚げ、<br>赤みそ、白みそ、飲用牛乳                  | 精白米、油、こんにゃく、<br>三温糖、でん粉、白ごま、<br>黒ごま、さつまいも         | れんこん、ごぼう、にんじん、きゅうり、<br>大豆もやし、切干しいんげん、玉葱、<br>だいこん、ねぎ、こまつな                              | 703 kcal<br>28.5 g<br>24.4 g<br>2.3 g |
| 6金  | 親子丼                                        | ○  | けんちゃん汁<br>すいか                                              | 鶏成鶏肉もも、生揚げ、たまご、<br>木綿豆腐、飲用牛乳                                      | 精白米、粒麦、油、さとう、<br>でん粉、じゃがいも、<br>板こんにゃく、ごま油         | 玉葱、にんじん、ごぼう、だいこん、<br>ねぎ、こまつな、すいか                                                      | 702 kcal<br>29.2 g<br>24.4 g<br>2.4 g |
| 9月  | 小松菜ごはん                                     | ○  | 鶏肉の七味焼き<br>ごま酢和え<br>豚汁                                     | まぐろ缶詰、鶏肉むね、豚こま、<br>木綿豆腐、かつお削り節、赤みそ、<br>白みそ、飲用牛乳                   | 精白米、油、さとう、ごま油、<br>ごま、白ごま、じゃがいも、<br>板こんにゃく         | こまつな、しょうが、にんじん、もやし、<br>キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ                                               | 686 kcal<br>38.9 g<br>23.7 g<br>3.0 g |
| 10火 | チキンカレーライス                                  | ○  | コーンサラダ<br>冷凍みかん                                            | 鶏若鶏肉胸、レンズまめ、<br>カットわかめ、飲用牛乳                                       | 精白米、粒麦、油、じゃがいも、<br>バター、小麦粉、さとう                    | しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、<br>りんご、もやし、キャベツ、こまつな、<br>きゅうり、ホールコーン、みかん                           | 740 kcal<br>22.6 g<br>22.5 g<br>2.4 g |
| 11水 | 梅じゃこご飯<br>入梅（6月11日）<br>給食♪                 | ○  | さばの味噌煮<br>五目きんぴら<br>かきたま汁                                  | サバ、ながこんぶ、若鶏肉もも、<br>さつま揚げ、かつお削り節、<br>たまご、飲用牛乳                      | 精白米、白ごま、三温糖、<br>つきこんにゃく、ごま油、<br>油、じゃがいも、でん粉       | カリカリ梅、だいこん、ゆかり、<br>しょうが、葉ねぎ、にんじん、ごぼう、<br>とうがらし、こまつな、ねぎ                                | 727 kcal<br>35.3 g<br>23.6 g<br>3.4 g |
| 13金 | コッパパン<br>オランダ料理<br>給食♪                     | ○  | ハーリング（いわし）の<br>揚げ仕立て<br>ヒュッツポット（マッシュポテト）<br>エルテンスープ（豆のスープ） | まいわし、粉チーズ、豚こま、<br>ウィンナー、飲用牛乳                                      | コッパパン、でん粉、油、<br>三温糖、じゃがいも、<br>バター、油               | しょうが、新玉葱、とうがらし、<br>にんじん、玉葱、セロリー、<br>キャベツ、グリーンピース                                      | 714 kcal<br>32.3 g<br>29.8 g<br>3.0 g |
| 16月 | 麻婆豆腐丼                                      | ○  | 大豆とジャコの揚げ煮<br>ニラタマスープ                                      | 豚ひき肉、木綿豆腐、赤みそ、<br>大豆、ちりめんじゃこ、<br>たまご、飲用牛乳                         | 精白米、粒麦、油、さとう、<br>でん粉、三温糖、白ごま                      | しょうが、にんにく、干し椎茸、<br>にんじん、だけのこ、<br>玉葱、ねぎ、もやし、にら                                         | 711 kcal<br>32.3 g<br>26.1 g<br>3.1 g |
| 17火 | タコライス                                      | ○  | ポテトスープ<br>あじさいパンチ                                          | 豚ひき肉、レンズまめ、大豆、<br>ダイスチーズ、ウィンナー、<br>ベーコン、粉寒天、<br>乳酸菌飲料、飲用牛乳        | 精白米、粒麦、オリーブ油、<br>じゃがいも、グラニュー糖                     | にんにく、玉葱、トマト、キャベツ、<br>きゅうり、にんじん、こまつな、<br>アセロラ、ぶどう、レモン                                  | 723 kcal<br>26.8 g<br>22.1 g<br>1.8 g |
| 18水 | クロックムッシュ<br>エコラスク                          | ○  | ポークビーンズ<br>キャベツサラダ                                         | 牛乳、豆乳、ピザチーズ、ロースハム、<br>豚角切り、大豆、飲用牛乳                                | 食パン、油、バター、小麦粉、<br>グラニュー糖、じゃがいも、<br>米粉、さとう、ごま油、白ごま | 玉葱、マッシュルーム、にんじん、<br>キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく                                                | 706 kcal<br>34.4 g<br>29.4 g<br>3.3 g |
| 19木 | 鮭バター醤油ご飯<br>北海道<br>郷土料理給食♪                 | ○  | 揚げ出し豆腐<br>コーンと小松菜のおひたし<br>道産子汁                             | サケ、きざみのり、木綿豆腐、<br>たまご、煮干し、豚こま、<br>白みそ、飲用牛乳                        | 精白米、粒麦、バター、ごま、でん粉、<br>上新粉、油、三温糖、ごま油、じゃがいも         | こねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、<br>にんじん、ホールコーン、<br>しょうが、にんにく、ねぎ                                    | 753 kcal<br>34.5 g<br>28.3 g<br>2.6 g |
| 20金 | 麦入りごはん                                     | ○  | 春巻き<br>大豆もやしの中華おえ<br>中華風コーンスープ                             | 豚ひき肉、鶏成鶏肉胸、<br>たまご、飲用牛乳                                           | 精白米、粒麦、春巻きの皮、油、<br>緑豆はるさめ、でん粉、小麦粉、<br>ごま油、じゃがいも   | しょうが、干し椎茸、だけのこ、にんじん、<br>にら、大豆もやし、もやし、きゅうり、<br>こまつな、にんにく、玉葱、<br>ホールコーン、クリームコーン、ねぎ      | 715 kcal<br>24.8 g<br>21.3 g<br>1.8 g |
| 23月 | きびごはん<br>エコふりかけ                            | ○  | いかの竜田揚げ<br>小松菜と切干大根の炒め煮<br>わかめのみそ汁                         | 粉かつお、塩昆布、イカ、油揚げ、<br>くさわかめ、木綿豆腐、カットわかめ、<br>かつお削り節、白みそ、<br>赤みそ、飲用牛乳 | 精白米、きび、さとう、白ごま、<br>でん粉、油、三温糖、じゃがいも                | しょうが、切干しいんげん、<br>にんじん、もやし、こまつな、玉葱                                                     | 691 kcal<br>31.1 g<br>22.1 g<br>2.7 g |
| 24火 | チリビーンズ<br>トースト<br>エコラスク                    | ○  | 野菜の豆乳スープ<br>りんご寒天                                          | 豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、<br>鶏成鶏肉胸、牛乳、豆乳、<br>生クリーム、粉寒天、飲用牛乳                  | 食パン、油、三温糖、でん粉、<br>サラダ油、じゃがいも、さとう                  | にんにく、しょうが、にんじん、<br>玉葱、こまつな、りんご                                                        | 670 kcal<br>29.0 g<br>26.6 g<br>3.0 g |
| 25水 | きびごはん                                      | ○  | さけのさざれ焼き<br>すりごまのみそ汁<br>フルーツあんみつ                           | しろさけ、粉チーズ、かつお削り節、<br>生揚げ、白みそ、赤みそ、<br>粉寒天、小豆、飲用牛乳                  | 精白米、きび、マヨネーズ、生パン粉、<br>じゃがいも、白すりごま、<br>さとう、黒砂糖、三温糖 | にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、<br>みかん缶、黄桃缶、干しぶどう                                                  | 746 kcal<br>33.0 g<br>21.5 g<br>1.6 g |
| 26木 | 夏野菜ドライカレー                                  | ○  | ポテトのハニーサラダ<br>バナナ                                          | 豚ひき肉、大豆、飲用牛乳                                                      | 精白米、粒麦、油、<br>じゃがいも、はちみつ                           | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、<br>セロリー、なす、ズッキーニ、<br>西洋かぼちゃ、マッシュルーム、<br>きゅうり、もやし、キャベツ、<br>だいこん、バナナ | 747 kcal<br>25.3 g<br>24.6 g<br>2.1 g |
| 27金 | 麦入りごはん                                     | ○  | 肉豆腐<br>切干大根のハリハリ漬け<br>むらくも汁                                | 豚こま、木綿豆腐、かつお削り節、<br>鶏成鶏肉胸、たまご、飲用牛乳                                | 精白米、粒麦、油、つきこんにゃく、<br>三温糖、さとう、じゃがいも、<br>でん粉、白ごま    | 玉葱、にんじん、えのきたけ、<br>ほんしめじ、ねぎ、さやいんげん、<br>切干しいんげん、きゅうり、<br>キャベツ、こまつな、干し椎茸、もやし             | 708 kcal<br>31.7 g<br>21.3 g<br>2.5 g |
| 30月 | 冷やしきつねうどん<br>夏越の祓（6月30日）<br>給食♪            | ○  | かつのりサラダ<br>水無月（みなづき）                                       | 油揚げ、鶏こま、鶏成鶏肉胸、<br>もみのり、かつお節、小豆、飲用牛乳                               | 冷凍うどん、三温糖、油、さとう、<br>白ごま、小麦粉、上新粉                   | 干し椎茸、こまつな、ねぎ、にんじん、<br>もやし、キャベツ、きゅうり                                                   | 709 kcal<br>31.1 g<br>21.0 g<br>1.3 g |