



# 6月の献立表



江戸川立葛西第三中学校  
校長 鈴木 訓文

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	1人分 - たんぱく質 脂質
1月	ごはん 小松菜ふりかけ	牛乳	魚のみそ漬け焼き くーぶいりちー せんべい汁  沖縄県・青森県郷土料理	飲用牛乳, ちりめんじゃこ, かつお節, シルバー, 赤みそ, 豚肉, 生切り昆布, 鶏肉	精白米, 白ごま, 三温糖, 油, つきこんやく, かやかせんべい	こまつな, にんにく, ねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ	719 kcal 33.4 g 21.9 g
2火	冷やし中華そば (こまだれ)	牛乳	みそポテト すいか 埼玉県 郷土料理	飲用牛乳, たまご, 豚肉, 白みそ, 赤み そ	冷凍ラーメン, 油, 三温糖, 白ごま, じゃがいも, 小麦粉	もやし, きゅうり, にんじん, すいか	812 kcal 33.5 g 26.8 g
3水	ココアパン	牛乳	シェパーズパイ キャベツスープ バナナ 英国	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 牛乳, ピザチーズ, 豚肉	ココアパン, オリーブ油, 小麦粉, じゃがいも, バター,	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, しょうが, キャベツ, こまつな, バナナ	730 kcal 31.1 g 29.5 g
4木	ピース入りおこわ かみかみ給食♪ 6月4日~10日 「歯と口の健康週間」	牛乳	小魚のからあげ (カレー風味) はりはり和え 呉汁 よくかんで 食べよう	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, わかさぎ, ちりめんじゃこ, ポンレスハム, 豚肉, 木綿豆腐, 大豆, 赤みそ, 白みそ	精白米, もち米, 三温糖, 油, でん粉, はるさめ, こま油, さとう, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, グリーンピース, 切干しいたけ, キャベツ, きゅうり, だいこん, こまつな	717 kcal 34.0 g 24.8 g
5金	タコライス	牛乳	ふわふわ卵のバジルスープ りんごゼリー りんご	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザチー ズ, 鶏肉, たまご, 粉寒天	精白米, 油, マカロニ, さとう	にんにく, セロリー, 玉葱, トマト缶詰, キャベツ, にんじん, マッシュルーム, りんごジュース, りんご缶詰	720 kcal 28.1 g 21.3 g
8月	クロックムッシュ	牛乳	トマトシチュー ビーンズサラダ トマト	飲用牛乳, 牛乳, 豆乳, ピザチーズ, ボンレスハム, ベーコン, 豚肉, 大豆, ひよこめ	食パン, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, でん粉, 三温糖	玉葱, マッシュルーム, にんにく, セロリー, にんじん, トマト缶詰, きゅうり, ホールコーン	703 kcal 29.4 g 31.3 g
10水	ふわふわキーマカレー	牛乳	ポテトのハニーサラダ アンデスメロン メロン	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐	精白米, 油, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, アンデスメロン	745 kcal 24.0 g 23.2 g
11木	ごはん おかかふりかけ	牛乳	しいらのフライ ごま酢和え 鶏ごぼう汁 (みそ) しいら	飲用牛乳, あおりのり, しいら, 糸寒天, カットわかめ, 鶏肉, 木綿豆腐, 油揚 げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, さとう, 白ごま, 油, 小麦粉, 生パン粉, 三温糖, つきこんやく, じゃがいも	にんじん, もやし, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	737 kcal 33.6 g 22.3 g
15月	じゃこと枝豆のごはん	牛乳	変わり肉じゃが いかのかりん揚げ 野菜の塩こんぶ和え いか	飲用牛乳, ちりめんじゃこ, イカ, 豚肉, 凍り豆腐, かつお節, 塩昆布	精白米, 油, 三温糖, 白ごま, でん粉, つきこんやく, じゃがいも	しょうが, えだまめ, 玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, もやし, こまつな	718 kcal 34.6 g 19.7 g
16火	★ スマイトル下膳ウィーク セザミトースト	牛乳	ビーンズチャウダー オニオンチップサラダ オレンジ オレンジ	飲用牛乳, ベーコン, 豚肉, レンズま め, 豆乳, 生クリーム	食パン, バター, さとう, 白ごま, 油, じゃがいも, 米粉, 小麦粉	にんにく, 玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, オレンジ	727 kcal 26.4 g 32.2 g
17水	わかめごはん	牛乳	豆腐入り卵焼き ポテトキンピラ 大根のみそ汁 豆腐	飲用牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, たまご, 油揚げ, 白みそ	精白米, 油, 白ごま, 三温糖, じゃがいも, さとう, こま油	しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやえんどう, ごぼう, れんこん, さやいんげん, だいこん, こまつな	716 kcal 27.2 g 25.8 g
18木	冷やし五目うどん	牛乳	大豆のかき揚げ カステラ 大豆	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, たまご, 牛乳	冷凍うどん, 三温糖, 油, 小麦粉, さとう, はちみつ	にんじん, もやし, こまつな, 玉葱, ビーマン	713 kcal 28.9 g 23.8 g
19金	かつおごはん	牛乳	野菜の甘酢和え 豆腐団子のきのこ汁 バナナ バナナ	飲用牛乳, かつお, 鶏肉, 絹ごし豆腐	精白米, 油, でん粉, 三温糖, 白ごま, さとう, こま油, 白玉粉	しょうが, さやえんどう, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, 玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, 干し椎茸, ねぎ, こねぎ, バナナ	719 kcal 29.0 g 15.3 g
22月	ごはん ひじきのふりかけ	牛乳	さばのみぞれがけ ごまあえ 豚汁 さば	飲用牛乳, ひじき, さば, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 油, 三温糖, 白ごま, でん粉, さとう, こま油, つきこんやく, じゃがいも	しょうが, だいこん, こねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, ごぼう	766 kcal 33.1 g 28.4 g
23火	ジャンバラヤ	牛乳	レバーのかりん揚げ カレー野菜スープ フルーツヨーグルト レバー	飲用牛乳, 鶏肉, ポンレスハム, ウィンナー, エビ, レバー, ベーコ ン, 豚肉, レンズまめ, ヨーグルト (無糖)	精白米, 油, バター, でん粉, さとう, 白ごま, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉葱, トマト缶詰, 赤パプリカ, ビーマン, しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, みかん缶, もも缶, りんご缶, ぶどう缶	759 kcal 32.3 g 21.2 g
24水	小松菜チャーハン	牛乳	春巻き もやしのコチュジャンあえ わかめスープ 春巻き	飲用牛乳, 焼き豚, たまご, 豚ひき肉, 鶏肉, 木綿豆腐, カットわかめ	精白米, 油, こま油, 春巻きの皮, 緑豆はるさめ, でん粉, 小麦粉, 三温糖, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, こまつな, 干し椎茸, だしのこ, にんじん, たら, もやし, きゅうり, えのきたけ	757 kcal 30.9 g 25.7 g
25木	はちみつレモントースト ホットドッグ	牛乳	コーンチャウダー (米粉) ガーリックドレッシングサラダ コーン	飲用牛乳, あらびきウィンナー, ベーコン, 豚こま牛乳, 生クリーム, 糸寒天, カットわかめ	食パン, コッパパン, バター, はちみ つ, 油, じゃがいも, 米粉, 白ごま, オリーブ油, 三温糖	レモン(汁), キャベツ, にんにく, 玉葱, にんじん, ホールコーン, パセリ, きゅうり	717 kcal 27.0 g 34.5 g
26金	あじのかば焼き丼	牛乳	なめたけ入りおひたし どさんこ汁 オレンジ なめたけ	飲用牛乳, あじ, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, カットわかめ	精白米, 油, でん粉, 三温糖, 白ごま, さとう, じゃがいも, バター	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, えのきたけ, だいこん, ホールコーン, ねぎ, オレンジ	703 kcal 30.4 g 19.3 g
29月	ごはん キムチ (韓国風のりふりかけ)	牛乳	いかとポテトのチリソース バンサンスー 中華風コーンスープ いか	飲用牛乳, のり, イカ, ポンレスハム, ベーコン, たまご	精白米, こま油, さとう, 白ごま, 油, でん粉, じゃがいも, はるさめ, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, にんじん, もやし, きゅうり, ホールコー ン, カレー, えのきたけ, こまつな	724 kcal 26.9 g 21.6 g
30火	ハヤシライス	牛乳	みそドレッシングサラダ ホワイトフルーツポンチ みそ	飲用牛乳, 豚肉, 白みそ, 乳酸菌飲料	精白米, 油, 小麦粉, バター, 三温糖, じゃがいも, はちみつ, さとう	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, みかん缶, 1/2缶, もも缶	790 kcal 22.3 g 23.4 g