

裏も見てね♪



6月予定献立表



江戸川区立南葛西第二中学校

※納品状況等により、変更になる場合があります。

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		I補給-	使用食器
										たんぱく質	
3 火	ポークカレーライス 	○	スティック野菜 パインと黄桃のヨーグルト	豚こま	★飲用牛乳、 ヨーグルト	精白米、粒麦、 じゃがいも、 ★小麦粉、さ とう	サラダ油、バ ター	にんじん	にんにく、しょう が、玉葱、セロリ、 だいこん、きゅう り、パイン、黄桃、 バナナ	794 kcal 22.3 g	カレー（平皿） サラダ（小碗） ヨーグルト（大碗）
4 水	シーホードワフ 西湖豆腐 	○	中華和え 小松菜スープ	豚ひき肉、木 綿豆腐、ベー コン、木綿豆 腐	★飲用牛乳	精白米、粒麦、 さとう、でん 粉	サラダ油、ご ま油	にんじん、ト マト缶、こま つな	にんにく、しょう が、干し椎茸、玉 葱、だしの、ね ぎ、キャベツ、き ゅうり	717 kcal 29.8 g	丼（平皿） 和え物（小碗） スープ（大碗）
5 木	こまつなコロックバーガー 	○	コールスローサラダ 豆乳野菜スープ	かつお缶、★ たまご、ウイ ンナー、白み そ、豆乳	脱脂粉乳、★ 飲用牛乳	★パン、じゃがいも、 乾燥マッシュポテト、 ★小麦粉、★生パン 粉、★乾パン粉、さ とう、コーンスターチ	油、サラダ油、 バター	にんじん、こ まつな	玉葱、キャベ ツ、きゅうり、 ぶなしめじ	732 kcal 25.2 g	パン・コロック （平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
6 金	麦ごはん 	○	ししゃもの南蛮漬け きゃべつのおひたし じゃが芋の味噌汁 バレンシアオレンジ	かつお節、油 揚げ、赤みそ、 白みそ	★飲用牛乳、 ししゃも	精白米、粒麦、 でん粉、さ とう、じゃがい も	油	こまつな	ねぎ、キャベ ツ、もやし、玉 葱、オレンジ	746 kcal 30.2 g	ごはん（大碗） 魚・おひたし （平皿） 汁（小碗）
9 月	麦ごはん 	○	小松菜とチーズの卵焼き はりはり漬け 味噌けんちん汁	かつお缶、あさり 水煮、★たまご、鶏 こま、油揚げ、木綿 豆腐、白みそ、赤み そ	★飲用牛乳、牛 乳、調理用、脱脂 粉乳、生クリーム チーズ、刻み昆布 そ	精白米、粒麦、 じゃがいも、 さとう、板こ んにやく	サラダ油	こまつな、に んじん	にんにく、玉葱、切 干しだいこん、 きゅうり、ごぼ う、ねぎ	749 kcal 31.9 g	ごはん（大碗） 卵・和え物 （平皿） 汁（小碗）
10 火	豚キムチ丼 	○	アーモンド和え あじさいカルピス寒天	豚こま	★飲用牛乳、 粉寒天、カル ピス	精白米、粒麦、 さとう	油、白ごま、ご ま油、アーモ ンド粉	にんじん、に ら、こまつな	にんにく、しょう が、玉葱、ねぎ、も やし、キムチ、はくさ い、だいこん、キャ ベツ、ぶどうジュース	777 kcal 27.3 g	丼（平皿） 和え物（小碗） 寒天（大碗）
11 水	小梅ごはん にゅうばい 入梅 	○	かつおの照り焼き 小松菜のごま和え 道産子汁 バレンシアオレンジ	かつお、豚こ ま、赤みそ	ちりめんじゃ こ、★飲用牛 乳、わかめ	精白米、粒麦、 さとう、じゃ がいも	白ごま、白すりご ま、ごま、サラダ 油、バター	こまつな、に んじん	梅、しょうが、キャ ベツ、もやし、玉葱、 ねぎ、ホールコーン、オ レンジ	705 kcal 36.5 g	ごはん（大碗） 魚・和え物 （平皿） 汁（小碗）
梅の実が熟し始める時期。気象情報が発達していなかった頃は、梅雨の訪れや田植えの目安とされていました。											
12 木	おろしスバゲティー 	○	オープンポテト クラムチャウダー	かつお缶、あ さり水煮、 ベーコン、豆 乳	さざみのり、 ★飲用牛乳、 牛乳、調理用、 生クリーム	★スバゲッ ティ、さとう、 じゃがいも、 ★小麦粉	オリーブ油、 サラダ油、バ ター	こまつな、に んじん	だいこん、玉 葱、レモン、 マッシュルー ム、ホールコーン	783 kcal 32.1 g	スバゲティー （平皿） ポテト（小碗） スープ（大碗）
13 金	大豆とひじきのおこわ	○	肉団子のもち米蒸し 小松菜のすまし汁	大豆、油揚げ、豚 ひき肉、あから、★た まご、鶏こま、木綿 豆腐	干ひじき、★ 飲用牛乳、脱 脂粉乳、わか め	精白米、もち 米、さとう、★ 生パン粉	油、ごま油	にんじん、こ まつな	ねぎ、しょう が、にんにく、 干し椎茸、ね ぎ	793 kcal 33.6 g	ごはん（平皿） 汁（大碗）
16 月	鶏肉の柳川丼	○	小松菜の磯和え 厚揚げの味噌汁	鶏こま、★た まご、生揚げ、 白みそ、赤み そ	★飲用牛乳、 さざみのり	精白米、粒麦、 つきこんにゃ く、さとう	サラダ油	にんじん、こ まつな	ごぼう、玉葱、 もやし	734 kcal 35.3 g	丼（平皿） 和え物（小碗） 汁（大碗）
17 火	味噌ラーメン	○	じゃがいもとチーズのチヂミ つぶつぶりんご寒天	豚ひき肉、赤 みそ、白みそ、 ベーコン	★飲用牛乳、 チーズ、粉寒 天	★蒸中華め ん、さとう、 じゃがいも、 でん粉	ごま油、サラ ダ油、白すり ごま、ラード	にんじん、に ら、こまつな	しょうが、にんに く、玉葱、もやし、 ねぎ、ホールコー ン、りんごジュース、 りんご缶	769 kcal 26.8 g	ラーメン汁（大碗） 種・チヂミ（平皿） 寒天（小碗）
20 金	麦ごはん げし 夏至献立 	○	酢豚 トマトと卵の中華スープ	豚肉、★うす ら卵、★たま ご	★飲用牛乳、 わかめ	精白米、粒麦、でん 粉、じゃがいも、さ とう	サラダ油、ご ま油	にんじん、ピーマ ン、赤パプリカ、 にら、トマト	しょうが、だれの こ、玉葱、干し椎茸、 ねぎ	815 kcal 31.9 g	ごはん（大碗） 酢豚（平皿） スープ（小碗）
7月21日は夏至です。二十四節気の1つで、日の出から日の入りまでの時間が最も長い日です。夏野菜のピーマン、トマトを使います。											
23 月	高野豆腐のそぼろ丼	○	野菜の三杯酢 豆腐団子汁 メロン	鶏ひき肉、凍 り豆腐、鶏こ ま、木綿豆腐	★飲用牛乳、 脱脂粉乳	精白米、粒麦、 さとう、板こ んにやく、白 玉粉、でん粉	サラダ油	にんじん、こ まつな	しょうが、干し椎 茸、ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、ぶなし めじ、ごぼう、だい こん、メロン	785 kcal 33.3 g	丼（平皿） 和え物（小碗） 汁（小碗）
24 火	麦ごはん	○	干草焼き 切り干し大根のピリ辛和え 具だくさん味噌汁	★たまご、まぐろ 缶、木綿豆腐、油揚 げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、 脱脂粉乳、わ かめ	精白米、粒麦、 さとう	サラダ油、ご ま油、白ごま	にんじん、葉 ねぎ、こまつ な	玉葱、干し椎茸、切 干しだいこん、 きゅうり、しょう が、にんにく、だい こん、ねぎ	740 kcal 31.2 g	ごはん（大碗） 焼き物・和え物 （平皿） 汁（小碗）
25 水	コーンマヨネーズトースト	○	ポークビーンズ りんごとバナナのヨーグルト	ベーコン、豚 こま、大豆、白 いんげん豆	★飲用牛乳、 ヨーグルト	★食パン、 じゃがいも、 ★小麦粉、三 温糖、さとう	サラダ油、★ マヨネーズ、 バター	にんじん	ホールコーン、玉葱、 セロリ、り んご缶、バナ ナ	721 kcal 25.1 g	パン（平皿） ビーンズ（大碗） ヨーグルト（大碗）
26 木	いわしの蒲焼丼	○	のり酢和え きのこの味噌汁	まいわし、油 揚げ、木綿豆 腐、白みそ、赤 みそ	★飲用牛乳、 さざみのり、 煮干し	精白米、粒麦、 でん粉、さ とう	油、ごま油、白 ごま	こまつな、に んじん	しょうが、キャベ ツ、えのきたけ、ほ んしめじ、玉葱	764 kcal 32.2 g	丼（平皿） 和え物（小碗） 汁（大碗）
27 金	じゃこ入りガーリックライス	○	レバーのアーモンドがらめ 小松菜と卵のスープ パインアップル	ベーコン、豚 レバー、鶏こ ま、★たまご	ちりめんじゃ こ、★飲用牛 乳、牛乳、調理 用	精白米、粒麦、 でん粉、さ とう、じゃがい も	バター、サラ ダ油、油、アー モンド	こまつな、に んじん	にんにく、玉 葱、しょうが、 パインアップ ル	748 kcal 32.3 g	ごはん（平皿） レバー（小碗） スープ（大碗）
30 月	麦ごはん なごし はらえ 夏越の祓 	○	サバのカレー醤油焼き からしあえ とうがん汁 水無月	サバ、鶏こま、 蒸しわかめ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、さ とう、でん粉、★小麦粉、上 新粉、甘納豆		にんじん、こ まつな	キャベツ、もやし、はく さい、ねぎ、さとう、 干し椎茸	791 kcal 33.6 g	ごはん（大碗） 魚・和え物・水無月 （平皿） 汁（小碗）
1年の折り返しとなる6月30日に、神社では無病息災を祈念する神事が行われます。この時期に、三角の氷を模した水無月を食べる風習があります。											