

※牛乳は毎日つきます。  
※食材料の割合等により献立を変更することがあります。  
ご了承ください。



# 6月 給食献立表



令和8年 5月29日  
江戸川区立春江中学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	○	チリビーンズチーズドッグ クラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ オレンジ	豚肉 ツナ 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 あさり	チーズ 小麦粉 こんにゃく 寒天	胚芽パン 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま にんじん ごまつな	747 kcal 37.5 g 28.5 g 3.2 g	16月	○	ポークカレーライス バリバリ海藻サラダ ABCスープ	豚肉 鶏肉 大豆 わかめ 豆腐 バター	牛乳 とさかのみ	米 麦 米粉 さとう 三温糖 じゃがいも ワナンタンの皮 マカロニ	油 ごま にんじん ごまつな	にんじん ごまつな 大根 しょうが 玉葱 きゅうり もやし	768 kcal 26.2 g 23.3 g 3.1 g
2月	○	ごはん ホキのあずま煮 キャベツのなめたけ和え 根菜汁 メロン	ホキ 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま にんじん ごまつな	713 kcal 33.6 g 21.1 g 2.2 g	17月	○	バインミー(ベトナムサンドイッチ) フォー(米粉麺のスープ) フルーツパピオカ	鶏肉 豚肉	牛乳	ソフトフランス パン さとう はちみつ 米粉麺 パピオカ	油 ごま ごま油	にんじん ごまつな しょうが みかん バナナ パナ にんじん 玉葱 ねぎ もやし	728 kcal 30.0 g 25.7 g 2.6 g
3月	○	味噌だれ焼肉丼 上州きんぴら すいとん汁	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	米 麦 さとう 三温糖 つぎこんにゃく 小麦粉	油 ごま にんじん ごまつな	746 kcal 28.6 g 19.2 g 3.1 g	18月	○	三色丼 いちも大豆のみつがらめ けんちん汁	豚肉 たまご 大豆 わかめ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 三温糖 中さら糖 水あめ こんにゃく さつまいも	油 ごま ごま油	にんじん ごまつな しょうが ごぼう 大根 ねぎ 玉葱 白菜	798 kcal 27.2 g 25.4 g 2.5 g
4月	○	ドレミートソースパグェッティ ハーモニーサラダ (野菜・チーズ・ハム) 豚肉と小松菜のたまごスープ	豚肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ	スパグェッ ティ じゃがいも さとう	オリーブ油 ごま油	748 kcal 33.0 g 29.4 g 3.3 g	19月	○	炊き込みごはん 揚げ豆腐 キャベツと小松菜のごま和え 白菜とあられ麩のみそ汁 メロン	鶏肉 豆腐 ハム 油揚げ たまご わかめ	牛乳 のり	米 もち米 三温糖 さとう 麩 こんにゃく	油 ごま ねりごま	にんじん ごまつな ねぎ もやし 大根 白菜 玉葱 キャベツ キムチ 梅干し メロン	715 kcal 32.2 g 23.3 g 3.3 g
5月	○	ひじきごはん いかの竜田揚げ 野菜と大豆のカミカミ和え 小松菜とじゃがいものみそ汁 オレンジ	鶏肉 ハム 大豆 豆腐 みそ 油揚げ	ひじき 牛乳	米 麦 さとう てん粉 じゃがいも	ごま油 ごま油	698 kcal 37.3 g 22.3 g 2.5 g	22月	○	五目チャーハン(えび・たまご入り) レバーと大豆のごまがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	えび 豚肉 大豆 豚レバー ベーコン 豆腐 たまご	牛乳	米 麦 でんぷん 三温糖 緑豆はるさめ	油 フード ごま油	にんじん ごまつな ねぎ 干し椎茸 たけのこ しょうが にんにく きゅうり 大豆 もやし えのきだけ	743 kcal 32.6 g 26.0 g 2.7 g
8月	○	チキンライス チーズ入りポテオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏肉 大豆 たまご ベーコン 豆腐 豆乳 バター	牛乳 チーズ 粉寒天	米 麦 じゃがいも 三温糖 さとう	油 ごま にんじん ごまつな	752 kcal 29.6 g 24.3 g 2.1 g	23月	○	親子丼 里わかめのピリ辛和え とうふと根菜のみそ汁 つぶつぶ甘夏みかん寒天(カップ)	豚肉 豆腐 たまご わかめ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	米 麦 三温糖 さとう てん粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま にんじん ごまつな	玉葱 もやし 大根 しょうが にんにく きゅうり 甘夏 みかん 寒天	746 kcal 33.9 g 20.9 g 2.9 g
9月	○	ごはん 小松菜ふりかけ さばの一夜干し じゃがいもとさつまあげの含め煮 豆腐団子汁 メロン	鶏肉 さば 豆腐 みそ おかつ さつま揚げ	牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん じゃがいも おかつ さつま揚げ	ごま油 ごま油	817 kcal 33.9 g 31.2 g 2.8 g	24月	○	手作りピザパン じゃがいもと鶏肉のミルクスープ カラフルピーマンサラダ バナナ	ツナ 豚肉 豆腐 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	強力粉 さとう じゃがいも コーンスターチ	オリーブ油 ごま油	にんじん ごまつな 赤パプリカ トマト バナナ	766 kcal 32.8 g 29.5 g 2.8 g
10月	○	ガーリックトースト かみかみポークビーンズ 新ごぼうと切干大根のかみかみサラダ バナナ	豚肉 大豆 ベーコン きんぴら 豆腐 豆乳 クリーム 白いんげん豆	牛乳 チーズ こんにゃく 寒天	ソフト フランスパン 小麦粉 さとう 三温糖 じゃがいも	油 ごま にんじん ごまつな ハセリ	813 kcal 27.5 g 36.9 g 3.3 g	25月	○	ごはん のりとあさりの佃煮 サバかつ えのきと野菜のおかつ和え	さば 豚肉 豆腐 みそ あさり かつお節	牛乳 のり	米 麦 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま にんじん ごまつな ほうれんそう	玉葱 ねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根 しめじ えのきだけ	777 kcal 38.7 g 27.0 g 3.1 g
11月	○	梅ごはん ししゃものごま揚げ 小松菜ときゅうりの甘酢和え 七彩汁 さくらんぼ	ツナ 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま ごま油	758 kcal 31.8 g 28.8 g 2.5 g	26月	○	わかめごはん 鶏肉のさざれ焼き キャベツとツナのごま和え 野菜たっぷりかきたま汁 河内晩柑	ツナ 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	米 麦 パン粉 三温糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま エッグケア マヨネーズ	にんじん ごまつな キャベツ ごぼう 大根 えのきだけ 河内晩柑	740 kcal 32.2 g 22.5 g 2.6 g
12月	○	汁なし担々麺 わかめの中華和え きな粉蒸しパン メロン	豚肉 きなこ 豚肉 みそ 豆腐 大豆 かまぼこ わかめ たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	無し中華麺 さとう 小麦粉	油 ごま ごま油	720 kcal 30.5 g 24.5 g 3.1 g	29月	○	ごはん いわしのかば焼き キャベツの香りとえ 豆乳入りみそ汁 小玉すいか	豆腐 みそ いわし 生揚げ わかめ	牛乳	米 麦 でんぷん 三温糖	油 ごま にんじん ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり もやし レモン 大根 小豆 すいか	754 kcal 32.2 g 22.9 g 2.6 g
15月	○	ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロケ ツナと糸寒天の和え物 豆腐と水菜のみそ汁 さくらんぼ	かつお節 粉かつお 豚肉 大豆 ツナ 豆腐 みそ	のり 牛乳 こんにゃく 寒天	米 麦 三温糖 しらたき 小麦粉 じゃがいも パン粉	油 ごま にんじん ごまつな 水菜	807 kcal 29.9 g 27.3 g 2.1 g	30月	○	えびとあさりのクリームライス キャベツとプロッコリーのサラダ ベーコンとかぶのスープ	鶏肉 ハム えび ベーコン 豆腐 あさり クリーム キャベツ 豆腐 バター 白いんげん豆	牛乳	米 麦 米粉 三温糖 じゃがいも	油 にんじん ごまつな フロッコリー 赤パプリカ ハセリ	玉葱 大根 かぶ キャベツ 大根 マッシュルーム	789 kcal 31.8 g 25.2 g 2.9 g



今月の栄養目標

よく噛んで食べましょう

