



令和8年 6月 献立表

令和 8年 5月29日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 増田 絵莉菜

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	わかめごはん	○	とり肉のさざれ焼き 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	炊き込みわかめ, 飲用牛乳, 鶏肉 むね, まぐろ缶詰, ★木綿豆腐, ★ たまご	精白米, 粒麦, ノンエッグマヨネーズ, 乾パン粉, サラダ油, きび糖, 白 ごま, 白すりごま, じゃがいも, てん 粉	パセリ, キャベツ, こまつな, にんじ ん, もやし, ごぼう, だいこん, えのき たけ, 葉ねぎ, 河内晩柑	737 kcal 33.5 g 22.5 g 2.3 g
2火	チリビーンズチーズドック	○	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	◎豚挽肉, ★大豆, ピザチーズ, 飲 用牛乳, 鶏こま, レンズまめ, あさ り, 牛乳, ★豆乳, 冷凍わかめ, まぐ ろ缶詰	コッペパン, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, きび糖	玉葱, にんじん, ピーマン, エリン ギ, セロリー, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, こまつな, レモン, オレンジ	747 kcal 37.6 g 28.5 g 3.1 g
3水	ごはん のりとあさりの佃煮	○	ししゃものごま揚げ 小松菜の煮びたし 豚肉と生揚げのみそ汁 	もみのり, あさり, 飲用牛乳, ししゃ も, おかか, ◎豚ばら, ★生揚げ, 白 みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 三温糖, 水あめ, 小 麦粉, 白ごま, 黒ごま, サラダ油, 板 こんにゃく	こまつな, にんじん, もやし, ぶなし めじ, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, ねぎ	739 kcal 32.9 g 24.7 g 2.4 g
4木	ごはん	○	鯖のねぎ味噌焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 くずきり汁	飲用牛乳, さわら, 赤みそ, ◎豚小 間, ★木綿豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油, きび糖, ごま油, つきこんにゃく, 白ごま, じゃがいも, くずきり	ねぎ, ごぼう, にんじん, さやいんげ ん, だいこん, ぶなしめじ, こまつな	734 kcal 31.4 g 20.3 g 2.2 g
5金	五目チャーハン (えび, たまご入り)	○	レバーと大豆のごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	★たまご, 鶏ひき肉, ★むきえび, 飲用牛乳, ◎豚レバー, ★大豆, ★ 木綿豆腐	サラダ油, 精白米, 粒麦, てん粉, 油, きび糖, ごま油, 白ごま, 三温 糖, 緑豆はるさめ	ねぎ, 干し椎茸, にんじん, しょう が, にんにく, もやし, きゅうり, こま つな, 玉葱, えのきたけ, にはら	732 kcal 32.9 g 24.5 g 2.9 g
7日	チキンカレーライス	○	小松菜とキャベツの炒めもの フルーツヨーグルト 	鶏こま, 粉チーズ, ★飲用牛乳, ま ぐろ缶詰, ヨーグルト	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがい も, バター, 小麦粉, 白ごま	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, こまつな, みかん 缶, パイン缶, りんご缶	786 kcal 26.5 g 23.7 g 2.4 g
9火	クックムッシュ	○	チキンビーンズ 人参ドレッシングサラダ バナナ	★たまご, 牛乳, ◎ロースハム, ピ ザチーズ, 飲用牛乳, 白いんげん 豆, 鶏こま, 冷凍わかめ	食パン, 無塩バター, サラダ油, じゃがいも, きび糖, 小麦粉, さとう	玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, バナナ	755 kcal 33.5 g 30.0 g 3.4 g
10水	ごはん のりごまふりかけ	○	肉じゃがコロッケ ツナと糸寒天の和え物 豆腐と水菜のみそ汁 さくらんぼ 	おかか, 粉かつお, きざみのり, 飲 用牛乳, ◎豚ひき肉, ★大豆, ★た まご, まぐろ缶詰, 糸寒天, ★木綿 豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 白ごま, きび糖, サラ ダ油, しらたき, じゃがいも, 小麦 粉, 生パン粉, 乾パン粉	玉葱, にんじん, キャベツ, こまつ な, もやし, えのきたけ, ねぎ, きょう な, ★さくらんぼ	807 kcal 29.9 g 27.2 g 2.4 g
11木	カリカリ梅しらすごはん	○	鶏の唐揚げ 小松菜のおかか和え 豆腐ともずくのかきたま汁 甘夏みかん	しらす干し, 飲用牛乳, 若鶏モモ, おかか, ◎豚こま, ★絹ごし豆腐, もずく, ★たまご	精白米, 粒麦, 白ごま, てん粉, 小 麦粉, 油, ごま油, さとう	カリカリ梅, きざみ, こまつな, キャ ベツ, もやし, 干し椎茸, にんじん, はくさい, ねぎ, 甘夏みかん	773 kcal 33.2 g 28.6 g 2.6 g
12金	麻婆麺	○	もやしの中華和え じゃが芋の甘辛揚げ	◎豚挽肉, 赤みそ, ★木綿豆腐, 飲用牛乳, 冷凍茎わかめ, ★大豆	蒸し中華めん, サラダ油, ごま油, きび糖, てん粉, 白ごま, さとう, じゃ がいも, 油, 三温糖	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけ のこ, にんじん, 玉葱, ねぎ, もやし, こまつな	762 kcal 30.4 g 31.8 g 2.7 g
15月	ごはん 小松菜ふりかけ 	○	鯖の一夜干し じゃが芋とさつまあげの含め煮 豆腐団子汁 メロン	おかか, 飲用牛乳, サバ, さつま揚 げ, ★木綿豆腐・しぼり, 鶏ひき 肉, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま, サラ ダ油, じゃがいも, つきこんにゃく, 三温糖, てん粉	こまつな, にんじん, 玉葱, さやいん げん, しょうが, だいこん, もやし, 干 し椎茸, にはら, ねぎ, ★メロン	810 kcal 33.7 g 30.9 g 2.9 g
16火	チキンライス	○	チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏こま, 飲用牛乳, ◎ベーコン, ピ ザチーズ, ★たまご, ★大豆, 粉寒 天	精白米, 粒麦, バター, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 白ごま, さとう	玉葱, にんじん, マッシュルーム, パ セリ, ピーマン, 赤パプリカ, キャベ ツ, こまつな, きゅうり, ホールコー ン, クランベリージュース, レモン, アセロラジュース, ぶどうジュース	751 kcal 29.6 g 24.3 g 2.1 g
19金	二色揚げパン (ココア・きなこ)	○	肉団子中華スープ もやしとわかめのピリ辛和え オレンジ	★きな粉, 飲用牛乳, ★うずら卵, ◎豚挽肉, 冷凍わかめ	パン, さとう, 油, 生パン粉, ごま油, 白ごま	干し椎茸, たけのこ, えのきたけ, にんじん, 玉葱, はくさい, ねぎ, きゅ うり, こまつな, もやし, オレンジ	732 kcal 26.4 g 36.0 g 2.8 g
22月	豚肉と沢庵の甘辛丼	○	たこみょうり にゅうめん メロン 	◎豚こま, ★うずら卵, 飲用牛乳, ★まだこ, 冷凍わかめ, しらす干し, ★木綿豆腐, 冷凍茎わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, 白ごま, さとう, そうめん	にんにく, にんじん, 玉葱, キャベ ツ, たくあん, にはら, ねぎ, きゅうり, ホールコーン, えのきたけ, こまつ な, ★メロン	731 kcal 33.5 g 20.0 g 3.2 g
23火	ごはん	○	いかのチリソース はるさめサラダ 小松菜と豆腐の中華スープ 甘夏みかん	飲用牛乳, ★イカ, ◎プレスハム, ◎豚こま, ★木綿豆腐	精白米, 粒麦, 米粉, てん粉, ごま 油, きび糖, 緑豆はるさめ, 白ごま, サラダ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, 干し椎 茸, 玉葱, たけのこ, こまつな, 甘夏 みかん	759 kcal 32.5 g 21.8 g 2.6 g
24水	ブルコギトースト	○	もやしのナムル 豆乳チゲスープ 冷凍みかん	◎豚こま, ピザチーズ, 飲用牛乳, ★豆乳, 赤みそ, ★絹ごし豆腐	サラダ油, さとう, ごま油, ノンエッ グマヨネーズ, 白ごま, じゃがいも	にんじん, 玉葱, りんご, しょうが, に んにく, きゅうり, ホールコーン, も やし, こまつな, キムチ, はくさい, には ら, 冷凍みかん	757 kcal 33.1 g 33.5 g 2.8 g
25木	ごはん	○	鮭の胡麻付け焼き 切り干し大根の含め煮 じゃがいものみそ汁 さくらんぼ	飲用牛乳, サケ, ★油揚げ, ★木 綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 冷凍わか め	精白米, 粒麦, サラダ油, 白ごま, ご ま油, きび糖, じゃがいも	しょうが, 切干しだいこん, にんじ ん, さやいんげん, 玉葱, ぶなしめ じ, ねぎ, こまつな, ★さくらんぼ	768 kcal 32.4 g 24.6 g 2.3 g
26金	なすとトマトのスパゲティ	○	コールスロー ポテトのチーズ焼き パインアップル	◎ベーコン, ◎豚ひき肉, ★大豆, あさり, 粉チーズ, 飲用牛乳, 冷凍 茎わかめ, ★豆乳, ピザチーズ	オリーブ油, スパゲッティ, さとう, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも, バ ター	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじ ん, エリンギ, トマト, ホールトマト, ★なす, キャベツ, きゅうり, ホール コーン, パセリ, パインアップル	772 kcal 34.4 g 31.7 g 2.5 g
29月	ごはん	○	鯛のかば焼き キャベツの香りとえ 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	飲用牛乳, まいわし, ★生揚げ, 赤 みそ, 白みそ, ★豆乳, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, 米粉, 小麦粉, 油, 白 ごま, きび糖	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅ うり, もやし, レモン, だいこん, 玉葱, こまつな, 小玉スイカ	740 kcal 30.6 g 22.1 g 2.8 g
30火	衣笠丼	○	さやえんどうともやしの和え物 水無月 	★油揚げ, ★たまご, 飲用牛乳, し らす干し, 小豆, ★きな粉	精白米, 粒麦, サラダ油, つきこん にゃく, さとう, ごま油, 白すりごま, 小麦粉, 上新粉	玉葱, 葉ねぎ, もやし, さやえんど う, きゅうり, にんじん	765 kcal 30.3 g 24.2 g 1.9 g

※アレルギー食品には記号をつけています。※天候により給食内容が変更になる場合もあります。