6月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食とふりかけ等	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
2 月	えび入りバターライス アケボノソース	○	ツナエッグサラダ 寒天入りフルーツポンチ	粉寒天,鶏肉,★えび, 牛乳,豆乳,生クリーム(乳), ★卵,ツナ,ひよこ豆	ごはん,粒麦,バター,大豆油, 小麦粉,米粉, ★アーモンド,砂糖	にんにく,玉葱,人参,セロリー, エリンギ,マッシュルーム, パセリ,キャベツ,胡瓜, パイン,みかん,桃	747 kcal 25.7 g 26.5 g 2.6 g
3 火	麦ごはん 小松菜としらすのふりかけ	○	みそだれ焼き肉 小松菜と茎わかめのごまあえ かぶと卵のすまし汁	粉寒天,豚肉,みそ, ハム,茎わかめ,しらす わかめ,★卵,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, 砂糖,ごま油,★ごま, ★ねりごま	生姜,にんにく, もやし,人参,小松菜, キャベツ,しめじ,かぶ	730 kcal 33.0 g 28.4 g 2.7 g
4 水	【めざせ虫歯ゼロ！ かみかみメニュー】 きんぴらごはん	○	ししゃもの二色揚げ みそすいとん汁 クインシーメロン	粉寒天,鶏肉, 油揚げ,ししゃも, 豚肉,生揚げ,牛乳	ごはん,粒麦,ごま油,しらたき, 砂糖,★ごま,大豆油,小麦粉, じゃが芋,片栗粉	人参,ごぼう,さやいんげん, とうがらし,大根,ねぎ, えのき,クインシーメロン	781 kcal 33.9 g 22.9 g 2.5 g
5 木	【よつばの共通献立 万博記念　大阪の郷土料理】 きつねうどん	○	キャベツのからし和え たこ焼きくん	油揚げ,豚肉,かまぼこ（卵無）, ちりめんじゃこ,まだこ, ★さくらえび,かつお節, 青のり,牛乳	砂糖,うどん,じゃが芋, 片栗粉,大豆油,小麦粉	人参,干し椎茸,白菜, ねぎ,小松菜,キャベツ,胡瓜	694 kcal 30.3 g 22.8 g 3.0 g
6 金	チリビーンズドッグ	○	クラムチャウダー コーンサラダ さくらんぼ	金時豆,レンズ豆,豚肉, 豚レバー,チーズ,ほたて, ベーコン,豆腐,牛乳,豆乳, 生クリーム(乳)	パン,大豆油,バター, 小麦粉,じゃが芋,砂糖	玉葱,人参,パセリ,えのき, キャベツ,小松菜, コーン,さくらんぼ	779 kcal 34.5 g 36.1 g 3.2 g
9 月	ごまごはん	○	揚げ鶏の南蛮酢和え 春雨と野菜のナムル わかめと野菜の中華スープ	粉寒天,鶏肉,豆腐, わかめ,牛乳	ごはん,粒麦,★ごま, 片栗粉,大豆油,砂糖, 緑豆春雨,ごま油	にんにく,ねぎ,生姜, とうがらし,もやし,キャベツ, きくらげ,人参,玉葱,小松菜	727 kcal 26.6 g 28.8 g 1.9 g
12 木	【入梅献立】 かりかり梅ごはん	○	ますの照り焼き キャベツのキツネごま和え 厚揚げとキムチのピリ辛味噌汁 あじさいゼリー	ます,油揚げ,生揚げ,みそ, 牛乳,アガー,カルピス, 粉寒天,牛乳	ごはん,粒麦,砂糖, コーンスターチ,★ごま, ごま油	梅干し,小松菜,生姜,人参, キャベツ,胡瓜,もやし, 白菜キムチ,ねぎ,ぶどう果汁	681 kcal 33.4 g 19.7 g 3.3 g
13 金	フィッシュバーガー	○	ガリバタ粉ふきいも コロコロ豆サラダ ＢＬＴスープ オレンジ	ホキ,ひよこ豆,レンズ豆, 金時豆,ツナ,ベーコン,牛乳	パン,大豆油,小麦粉,パン粉, じゃが芋,バター, 砂糖,オリーブ油	キャベツ,パセリ,胡瓜, パプリカ,コーン,玉葱, ★トマト,レタス,オレンジ	756 kcal 34.8 g 27.0 g 3.1 g
16 月	麦ごはん	○	魚のさざれ焼き じゃが芋と茎わかめのきんぴら 肉団子と野菜の味噌汁	粉寒天,めだい,チーズ,豚肉, 茎わかめ,生揚げ,鶏肉, レンズ豆,脱脂粉乳,みそ,牛乳	ごはん,粒麦, マヨネーズ（卵無）,パン粉, 大豆油,砂糖,じゃが芋,★ごま	パセリ,人参,玉葱, ほうれんそう,生姜	832 kcal 40.9 g 30.9 g 2.4 g
17 火	麦ごはん	○	擬製豆腐 キャベツとツナのピリ辛和え 沢煮碗 小玉スイカ	粉寒天,豆腐,鶏肉, ★卵,ツナ,豚肉,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, 砂糖,片栗粉,ごま油, ★ごま,しらたき	生姜,人参,玉葱,キャベツ, 小松菜,ごぼう,エリンギ, 大根,ねぎ,スイカ	688 kcal 27.8 g 23.4 g 2.7 g
18 水	きな粉揚げパン	○	スープカレー 揚げポテ野菜たっぷりサラダ パイナップル	きな粉,鶏肉,ひよこ豆, ★うずら卵,牛乳	パン,大豆油,砂糖,じゃが芋	にんにく,生姜,玉葱,人参, ピーマン,トマト,★なす, トウミョウ,コーン,胡瓜,小松菜, キャベツ,パイン	704 kcal 27.3 g 31.1 g 1.8 g
19 木	昔ながらの中華丼	○	ダブルわかめ中華サラダ 開口笑	豚肉,★えび,イカ, なると（卵無）,茎わかめ, 生揚げ,わかめ,★卵,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油,片栗粉, ごま油,砂糖,★ごま, 小麦粉,バター	にんにく,生姜,人参, ★たけのこ,干し椎茸,玉葱, 白菜,小松菜,キャベツ,コーン	786 kcal 29.7 g 25.6 g 2.8 g
20 金	シーフードピラフ	○	ポテトオムレツ 濃厚ミネストローネ クインシーメロン	ベーコン,イカ,★えび, 豚肉,★卵,鶏肉, 白いんげん豆,ひよこ豆,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, バター,じゃが芋, マヨネーズ（卵無）	人参,玉葱,コーン,小松菜, にんにく,セロリー,しめじ, トマト缶,キャベツ, クインシーメロン	714 kcal 32.1 g 25.1 g 3.1 g
23 月	親子丼	○	野菜の和風ごま和え ま・ご・いも団子	鶏肉,★卵,茎わかめ 白いんげん豆,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, しらたき,砂糖,片栗粉,★ごま, ごま油,さつま芋,バター, 小麦粉	生姜,玉葱,人参,小松菜, キャベツ,胡瓜,もやし	805 kcal 31.0 g 25.9 g 2.5 g
24 火	麦ごはん	○	コロッケ ツナツナ小松菜サラダ 南瓜とえのきの味噌汁	粉寒天,豚肉,★卵, ツナ,みそ,牛乳	ごはん,粒麦,大豆油, じゃが芋,小麦粉,パン粉,砂糖	玉葱,人参,小松菜,キャベツ, 胡瓜,えのき,かぼちゃ	816 kcal 26.3 g 27.4 g 2.8 g
25 水	ピザトースト	○	ポテチサラダ コーンクリームポタージュ バナナ	ツナ,チーズ,脱脂粉乳, 豆乳,生クリーム(乳),牛乳	食パン,オリーブ油,大豆油, 砂糖,大豆油, じゃが芋,米粉,バター	にんにく,玉葱,マッシュルーム, ピーマン,キャベツ,小松菜, 胡瓜,人参,コーン,パセリ, ★バナナ,レモン果汁	720 kcal 27.6 g 30.1 g 3.0 g
26 木	麦ごはん なめたけ	○	鯖の揚げ漬け ごまおかか和え 野菜たっぷり白玉汁	粉寒天,さば, かつお節,鶏肉,生揚げ, 豆腐,牛乳	ごはん,粒麦,★ごま,ごま油, 小麦粉,大豆油,砂糖,片栗粉 こんにゃく,白玉粉	小松菜,生姜,キャベツ, もやし,人参,大根,ねぎ, えのき	752 kcal 33.2 g 25.8 g 2.4 g
27 金	麦ごはん	○	レバーの味噌アーモンドがらめ 大豆と小松菜のあえもの わかめと大根のみそ汁	粉寒天,豚レバー,ハム, 大豆,油揚げ,わかめ, 豆腐,みそ,牛乳	ごはん,粒麦,片栗粉, じゃが芋,大豆油,砂糖, ★アーモンド	にんにく,生姜,小松菜,人参, キャベツ,玉葱,大根,ねぎ	783 kcal 34.4 g 24.5 g 3.0 g
30 月	ビビンバ風まぜごはん	○	揚げ豆腐サラダ 酸辣湯 デラウェア	豚肉,豆腐,かつお節, しらす,鶏肉,生揚げ, ★卵,牛乳	ごはん,粒麦,砂糖,ごま油, ★ごま,小麦粉,大豆油, 緑豆春雨,片栗粉	生姜,人参,★たけのこ, ぜんまい,大豆もやし,小松菜, キャベツ,にんにく,玉葱,もやし, 干し椎茸,ねぎ,デラウエアー	679 kcal 27.1 g 23.2 g 2.8 g

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は食材や学校行事の都合等により、変更になる場合があります。