



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	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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	【ハワイ料理献立】 ロコモコ	○	ポルチギー・ビーンズスープ パインアップル	木綿豆腐, 牛肉, ★豚肉, ★牛乳・調理用, ★たまご, ★チーズ, ★ウインナー, 金時豆, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, サラダ油(大豆), 生パン粉, 砂糖	こまつな, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホルモン, にんにく, セロリ, トマト缶, パインアップル	795 kcal 31.8 g 30.8 g 2.7 g
2火	【ハワイからようこそ献立】 わかめご飯	○	お好焼き風卵焼き 梅じゃこ和え 揚げナスのピリ辛みそ汁 クインシーメロン	わかめ, ★豚肉, ★イカ, ★たまご, かつお節, あおりの, ★鶏肉, しらす, 油揚げ, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, ★ごま, サラダ油(大豆), 砂糖, ごま油, マヨネーズ(卵無), ★油(揚げ油)	にんじん, 玉葱, キャベツ, しょうが, もやし, こまつな, 梅びしお, ★なす, クインシーメロン	707 kcal 32.1 g 25.4 g 3.3 g
3水	小松菜と卵のキムチごはん	○	ますの利休焼き 和風わかめサラダ 大根とえのきの味噌汁 リンゴゼリー	★豚肉, ★たまご, マス, みそ, ★ロースハム, わかめ, 油揚げ, アガー, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, ごま油, サラダ油(大豆), ★ごま, 砂糖	にんにく, はくさい(キムチ漬け), こまつな, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, えのきたけ, だいこん, ねぎ, りんごジュース	720 kcal 34.8 g 26.0 g 2.9 g
4木	たっぷり野菜の五目丼	○	鰯の手作りつみれ汁 アндеスメロン	★豚肉, レンズまめ, 生揚げ, ★うずら卵, いわし, みそ, 木綿豆腐, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, サラダ油(大豆), じゃがいも, てん粉, ごま油	しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, はくさい, こまつな, ねぎ, ほうれんそう, アндеスメロン	700 kcal 32.0 g 23.8 g 3.2 g
5金	カレーチーストースト	○	フレンチポテトサラダ キャベツのクリームスープ バナナ	レンズまめ, ★豚肉, ★チーズ, ツナ, ★鶏肉, ★脱脂粉乳, ★牛乳・調理用, 調製豆乳, ★チーズ, ★飲用牛乳	★食パン, サラダ油(大豆), 砂糖, てん粉, じゃがいも, 米粉	にんにく, しょうが, 玉葱, パセリ, キャベツ, にんじん, こまつな, バナナ, ★レモン果汁製品	727 kcal 33.1 g 30.2 g 2.5 g
8月	ツナきのこピラフ	○	キャベツチーズ春巻き スパイシーチキンサラダ 野菜のクリームポタージュ	ツナ, ★チーズ, ★ロースハム, ★鶏肉, ひよこまめ, ★脱脂粉乳, ★牛乳・調理用, 調製豆乳, ★生クリーム, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, サラダ油(大豆), じゃがいも, ★春巻きの皮, ★油(揚げ油), ★ごま, 砂糖, ★バター	にんにく, にんじん, 玉葱, えのきたけ, エリンギ, ホルモン, パセリ, キャベツ, きゅうり, クレハム, 西洋かぼちゃ	794 kcal 29.4 g 30.4 g 3.3 g
9火	もち麦ごはん	○	鰹とじゃが芋の甘辛揚げ 茎わかめと野菜の中華和え 豆腐とかぶのすまし汁	かつお, 茎わかめ, ★鶏肉, 木綿豆腐, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, てん粉, 小麦粉, じゃがいも, ★油(揚げ油), 砂糖, ★ごま, ごま油, サラダ油(大豆)	しょうが, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, かぶ, ねぎ	697 kcal 31.0 g 20.0 g 2.0 g
10水	もち麦ごはん	○	ししゃもの二色揚げ 小松菜と春雨の中華サラダ 具たくさんみそ汁	★ししゃも, あおりの, ★ロースハム, ★たまご, ★鶏肉, 生揚げ, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, てん粉, ★油(揚げ油), 緑豆はるさめ, サラダ油(大豆), 砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, こまつな, しめじ, だいこん	723 kcal 31.8 g 26.6 g 2.3 g
11木	【入梅献立】 いわしのかば揚げ丼	○	野菜の梅しそ納豆和え 沢煮碗 あじさいゼリー	粉寒天, まいわし, 納豆, みそ, のり, 粉かつお, ★豚肉, ★牛乳・調理用, アガー, ★カルピス, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 小麦粉, てん粉, ★油(揚げ油), 砂糖, ★ごま, しらたき	しょうが, ほうれんそう, キャベツ, こまつな, にんじん, しそ葉, 梅びしお, ごぼう, えのきたけ, だいこん, ねぎ, ぶどうジュース	769 kcal 30.0 g 24.2 g 2.2 g
12金	【よつばの共通献立 イギリスの料理】 ツナマヨトースト	○	フィッシュアンドチップス オンドレサラダ スコッチブロス	ツナ, ホキ, ★豚肉, ★飲用牛乳	★食パン, マヨネーズ(卵無), 小麦粉, てん粉, ★油(揚げ油), じゃがいも, サラダ油(大豆), 砂糖, 押麦	玉葱, パセリ, ホルモン, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, ぶなしめじ	769 kcal 34.3 g 37.2 g 4.1 g
15月	汁なし坦々麺	○	豆腐と卵の中華スープ 小玉スイカ	★豚肉, 大豆, みそ, 木綿豆腐, ★たまご, 茎わかめ, ★飲用牛乳	サラダ油(大豆), ★蒸し中華めん, 砂糖, ★ごま, ごま油, てん粉	もやし, きゅうり, にんにく, しょうが, 玉葱, 干し椎茸, いら, にんじん, こまつな, ねぎ, 小玉スイカ	748 kcal 35.0 g 34.2 g 3.5 g
18木	もち麦ごはん おかかとひじきのふりかけ	○	さわらの西京焼き 揚げ大豆と茎わかめのあえもの 厚揚げと野菜のみそ汁	干ひじき, さわら, みそ, 大豆, 茎わかめ, ★ロースハム, 生揚げ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 砂糖, ★ごま, てん粉, じゃがいも, ★油(揚げ油), サラダ油(大豆), ごま油	にんじん, きゅうり, こまつな, キャベツ, もやし	709 kcal 34.1 g 24.4 g 2.2 g
19金	照り焼きチキンバーガー	○	スパイシーフライドポテト マヨネーズコールスローサラダ ペイザンヌスープ	★鶏肉, ★ロースハム, ★豚肉, ★飲用牛乳	★丸パン, 砂糖, てん粉, サラダ油(大豆), じゃがいも, ★油(揚げ油), マカロニ, マヨネーズ(卵無)	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, ホルモン, 玉葱, ★トマト, セロリ, パセリ	712 kcal 30.4 g 34.3 g 3.4 g
22月	もち麦ごはん 海苔じゃこふりかけ	○	豚レバーと大豆のあずま揚げ 和風おかかサラダ 厚揚げと卵のすまし汁	のり, しらす干し, 大豆, ★豚レバー, 生揚げ, ★たまご, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, ★ごま, 砂糖, ★油(揚げ油), てん粉, 小麦粉, サラダ油(大豆)	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ	693 kcal 31.2 g 22.0 g 2.4 g
23火	えび玉あんかけ炒飯	○	キャンディポテト ワントンスープ	★豚肉, ★エビ, ★たまご, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, ごま油, サラダ油(大豆), てん粉, さつまいも, ★油(揚げ油), 水あめ, 砂糖, ★ワントンの皮	にんにく, しょうが, ねぎ, グリンピース, にんじん, エリンギ, 黒きくらげ, こまつな, はくさい	755 kcal 25.2 g 21.5 g 3.4 g
24水	西湖豆腐丼	○	ビーフンと野菜のナムル フルーツ杏仁豆腐	★豚肉, 大豆, 生揚げ, わかめ, 粉寒天, ★牛乳・調理用, 調製豆乳, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, サラダ油(大豆), 砂糖, てん粉, ごま油, ビーフン, ★ごま	しょうが, にんにく, にんじん, 黒きくらげ, 玉葱, ビーマン, ★トマト, もやし, キャベツ, こまつな, ねぎ, みかん缶, 黄桃缶	821 kcal 30.9 g 29.4 g 2.6 g
25木	もち麦ごはん わかめのジュージュ	○	魚のマヨネーズ焼き 揚げじゃごと野菜ごま和え 卵と大根のピリ辛味噌汁	わかめ, しらす干し, かつお節, ぼら, 生揚げ, ★たまご, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, ごま油, ★ごま, マヨネーズ(卵無), ★油(揚げ油), じゃがいも, 砂糖, サラダ油(大豆), てん粉	ねぎ, パセリ, にんじん, こまつな, キャベツ, だいこん, はくさい(キムチ漬け), えのきたけ	721 kcal 32.6 g 27.4 g 2.9 g
26金	セサミトースト	○	シーフードスープカレー チーズキャベツサラダ オレンジ	ひよこまめ, ★うずら卵, ★エビ, ★イカ, ★チーズ, ★飲用牛乳	★食パン, ★バター, ★ごま, サラダ油(大豆), じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, トマト, ★なす, キャベツ, きゅうり, ホルモン, オレンジ	704 kcal 28.4 g 35.1 g 2.4 g
29月	豚汁うどん	○	こくまる揚げポテト フルーツナタデココヨーグルト	★豚肉, 生揚げ, みそ, ★ヨーグルト, ★飲用牛乳	サラダ油(大豆), 板こんにゃく, さといも, てん粉, 冷凍うどん, じゃがいも, ★油(揚げ油), 砂糖, マヨネーズ(卵無)	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, パセリ, みかん缶, バナナ, もも缶, ナタデココ	738 kcal 27.5 g 23.4 g 2.3 g
30火	もち麦ごはん カレー醤油の大豆ふりかけ	○	厚焼き卵 じゃが芋と茎わかめのきんぴら 大根と豚肉のみそ汁	大豆, しらす干し, ★豚肉, 干ひじき, ★たまご, さつま揚げ(卵無), 茎わかめ, 油揚げ, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, ★油(揚げ油), てん粉, 砂糖, サラダ油(大豆), マヨネーズ(卵無), じゃがいも, ★ごま	にんじん, 玉葱, こまつな, だいこん, ねぎ	822 kcal 32.0 g 32.8 g 2.8 g

アレルギー食品には★を表示しています。献立は学校行事や食材等の都合により変更される場合があります。