

# 6月献立表

令和8年度

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	献立	おもに赤の仲間 血や肉になる	おもに黄の仲間 熱や力の元になる	おもに緑の仲間 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	○	小松菜ごはん 豆腐の真砂揚げ 糸寒天の和え物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	飲用牛乳、たまご、豚ひき肉、しほり豆腐、おから、鶏ひき肉、しらす干し、ひじき、糸寒天、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、三温糖、でん粉、揚げ油、白ごま、じゃがいも	こまつな、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、えのきたけ、こねぎ	789 kcal 34.8 g 31.2 g 3.2 g	
2	火	○	フレンチトースト ポークシチュー グリーンサラダ	飲用牛乳、たまご、牛乳、豚こま、大豆、生クリーム	食パン、バター、三温糖、はちみつ、サラダ油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	764 kcal 31.4 g 34.9 g 3.2 g	
3	水	○	もち麦ごはん マスのちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 芋だんご汁	飲用牛乳、マス、白みそ、ひじき、油揚げ、焼き竹輪、大豆、鶏こま	精白米、もち麦、さとう、白ごま、バター、サラダ油、つきこんにやく、三温糖、じゃがいも、でん粉	しょうが、ぶなしめじ、にんじん、バター、サラダ油、つきこんにやく、三温糖、じゃがいも、ねぎ、こまつな	731 kcal 34.3 g 19.1 g 3.0 g	
4	木	○	テンジャオロース丼 卵とわかめの中華スープ フルーツ盛り合わせ (さくらんぼ・メロン)	飲用牛乳、豚せん切り、鶏こま、わかめ、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、ごま油、でん粉	玉葱、たけのこ、にんにく、しょうが、さくらんぼ、メロン	702 kcal 31.6 g 18.6 g 3.1 g	
5	金	○	もち麦ごはん 鉄火味噌 肉じゃが ツナと野菜のごま酢和え	飲用牛乳、大豆、赤みそ、豚こま、生揚げ、ツナ	精白米、もち麦、でん粉、揚げ油、サラダ油、三温糖、じゃがいも、しらたき、白すりごま	ごぼう、にんじん、玉葱、干し椎茸、さやいんげん、こまつな、もやし、きゅうり、キャベツ	799 kcal 30.6 g 23.7 g 2.8 g	
8	月	○	ちぎり梅ごはん いかのかりんと揚げ 野菜のおひたし 大根とわかめのみそ汁	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、イカ、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ	精白米、もち麦、白ごま、でん粉、小麦粉、揚げ油、さとう、三温糖	カリカリ梅、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	711 kcal 30.8 g 20.3 g 2.9 g	
9	火	○	新ごぼうのピラフ レバーとポテトのスパイス揚げ ABCスープ 国産パレンシアオレンジ	飲用牛乳、鶏ひき肉、豚レバー、鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油、バター、小麦粉、でん粉、じゃがいも、揚げ油、オリーブ油、アルファベットマカロニ	ごぼう、玉葱、にんじん、エリンギ、ピーマン、しょうが、にんにく、セロリー、キャベツ、こまつな、パレンシアオレンジ	750 kcal 29.6 g 21.3 g 2.6 g	
10	水	○	もち麦ごはん 卵焼き和風あんかけ 野菜のおかか和え 生揚げのみそ汁	飲用牛乳、もみのり、あさり水煮、鶏ひき肉、たまご、おかか、生揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ	精白米、もち麦、三温糖、でん粉、サラダ油	玉葱、にんじん、こまつな、はくさい、葉ねぎ	706 kcal 31.2 g 21.7 g 2.8 g	
11	木	○	ブルーベリージャムサンド コーンマヨトースト モウカザメのケチャップ和え チキンポトフ	飲用牛乳、ピザチーズ、モウカザメ、鶏もも肉	胚芽食パン、食パン、マヨネーズ、でん粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、じゃがいも	ブルーベリージャム、ホールコーン、パセリ、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、エリンギ、かぶ、キャベツ、こまつな	748 kcal 31.5 g 31.6 g 3.0 g	
12	金	○	もち麦ごはん 豚肉とうずらの卵のうま煮 じゃがいもと小松菜のごま酢和え あじさいゼリー	飲用牛乳、豚こま、生揚げ、うずら卵水煮、粉寒天、カルピス	精白米、もち麦、サラダ油、板こんにやく、三温糖、じゃがいも、白すりごま、白ごま、さとう	だいこん、にんじん、玉葱、しょうが、こまつな、キャベツ、ぶどうジュース、アセロラジュース	768 kcal 28.1 g 22.0 g 2.2 g	
15	月	○	カレーうどん 揚げ大豆と茎わかめの和え物 五平餅	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、大豆、くきわかめ、赤みそ	サラダ油、さとう、でん粉、冷凍うどん、揚げ油、三温糖、精白米、もち米、白ごま、白すりごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、こまつな、ねぎ、きゅうり、キャベツ	798 kcal 31.7 g 24.0 g 3.7 g	
16	火	○	シュガー揚げパン わかさぎのフリット チリコンカン コーンサラダ	飲用牛乳、わかさぎ、牛乳、たまご、鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、ひよこまめ	コッペパン、揚げ油、グラニュー糖、粉糖、小麦粉、でん粉、サラダ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	760 kcal 33.6 g 30.4 g 2.9 g	
17	水	定期考査1日目(給食なし)						
18	木	定期考査2日目(給食なし)						
19	金	○	もち麦ごはん さわらの西京焼き きんぴらごぼう かきたま汁	飲用牛乳、さわら、白みそ、さつま揚げ、鶏こま、わかめ、木綿豆腐、たまご	精白米、もち麦、三温糖、ごま油、つきこんにやく、白ごま、でん粉	玉葱、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、こまつな	710 kcal 33.9 g 20.6 g 2.2 g	
22	月	○	ごまごはん 豆腐ハンバーグおろしソースかけ 粉ふき芋 小松菜と油揚げのみそ汁	飲用牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、たまご、牛乳、あおのり、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、黒ごま、白ごま、生パン粉、三温糖、でん粉、じゃがいも	玉葱、だいこん、にんじん、えのきたけ、こまつな	754 kcal 31.6 g 25.1 g 2.6 g	
23	火	○	ツナポテピザトースト 魚のパーベキューソースがけ キャロットポタージュ	飲用牛乳、ツナ、ピザチーズ、すけとうだら、いんげんまめ、豆乳、牛乳、生クリーム	胚芽食パン、サラダ油、じゃがいも、でん粉、揚げ油、さとう、米粉	にんにく、玉葱、ホールコーン、パイン缶、レモン果汁、にんじん、パセリ	725 kcal 36.6 g 26.5 g 3.2 g	
24	水	○	もち麦ごはん さばのカレー醤油焼き 筑前煮 小松菜とはんぺんのすまし汁 冷凍みかん	飲用牛乳、サバ、鶏こま、木綿豆腐、あらははんぺん	精白米、もち麦、サラダ油、板こんにやく、じゃがいも、三温糖	しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、さやいんげん、だいこん、こまつな、冷凍みかん	726 kcal 33.3 g 22.3 g 1.8 g	
25	木	○	えびクリームライス ニギスのから揚げ 青大豆サラダ	飲用牛乳、鶏こま、エビ、いんげんまめ、牛乳、豆乳、生クリーム、粉チーズ、にぎす、青大豆	精白米、粒麦、バター、サラダ油、小麦粉、でん粉、揚げ油、白ごま、三温糖	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、パセリ、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	817 kcal 33.6 g 28.7 g 2.0 g	
26	金	○	もち麦ごはん 春雨と野菜の和え物 キャベツと油揚げのみそ汁 小玉すいか	飲用牛乳、鶏むね肉、青大豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、もち麦、でん粉、揚げ油、さとう、緑豆はるまぎ、サラダ油、ごま油、三温糖	しょうが、ごぼう、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、小玉スイカ	794 kcal 31.0 g 22.3 g 2.2 g	
29	月	○	家常豆腐丼 ひきにくともやしの中華スープ パイナップル	飲用牛乳、生揚げ、豚こま、赤みそ、鶏ひき肉、木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、ごま油、でん粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、だいこん、玉葱、チンゲンツアイ、もやし、えのきたけ、パイナップル	766 kcal 32.7 g 25.9 g 2.6 g	
30	火	○	盛岡じゃじゃ麺 ひつみつ汁 ヨーグルトゼリー	飲用牛乳、豚ひき肉、赤みそ、鶏こま、アガー、粉寒天、ヨーグルト、牛乳	冷凍うどん、サラダ油、さとう、黒すりごま、ごま油、小麦粉	きゅうり、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな、黄桃缶	726 kcal 31.4 g 25.0 g 3.2 g	

※献立は都合により変更になる場合があります。

食育月間ということで、毎週、日本各地の料理を出します。

