

# 6月献立表

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	1人分 - たんぱく質	
3	月	○	ぶりかつ丼 野菜のレモンしょうゆ和え のっぺい汁	飲用牛乳,ぶり,たまご 鶏肉,豆腐	米,粒麦,小麦粉,パン粉,白すりごま 揚げ油,さとう,サラダ油,三温糖 じゃがいも,こんにゃく,でん粉	キャベツ,もやし,にんじん きゅうり,レモン,だいこん 干し椎茸,ねぎ,こまつな	826 kcal 33.6 g	
4	火	○	ナポリタンスパゲッティ 野菜スープ バナナケーキ	飲用牛乳,豚肉,鶏肉 粉チーズ,たまご 牛乳・調理用	スパゲッティ,オリーブ油 サラダ油,じゃがいも,小麦粉 さとう,バター,粉糖	にんにく,玉葱,にんじん,バナナ マッシュルーム,ピーマン キャベツ,エリンギ,こまつな	764 kcal 29.2 g	
5	水	○	麦ごはん さばの西京焼き 筑前煮 小松菜のすまし汁	飲用牛乳,サバ 白みそ,鶏肉,豆腐	米,粒麦,三温糖,サラダ油 こんにゃく,じゃがいも あられ麩	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	704 kcal 34.0 g	
6	木	○	チリビーンズドッグ フライドポテト 小松菜サラダ たまごスープ	飲用牛乳,鶏肉,大豆 ピザチーズ,鶏肉 たまご	コッパン,サラダ油 じゃがいも,揚げ油,三温糖 でん粉	玉葱,こまつな,キャベツ にんじん,きゅうり,コーン えのきたけ	665 kcal 31.1 g	
7	金	○	チンジャオロース丼 ひき肉ともやしの中華スープ ミルク寒天	飲用牛乳,豚肉,鶏肉 豆腐,粉寒天 牛乳・調理用	米,粒麦,サラダ油,さとう ごま油,でん粉,じゃがいも	玉葱,たけのこ,にんにく しょうが,ピーマン,にんじん もやし,えのきたけ,にら	763 kcal 32.9 g	
10	月	○	麦ごはん カリカリ大豆 肉じゃが しらす和え	飲用牛乳,大豆 豚肉,生揚げ しらす干し	米,粒麦,揚げ油,でん粉 三温糖,サラダ油,じゃがいも しらたき,白ごま	にんじん,玉葱,干し椎茸 さやいんげん,はくさい もやし,こまつな	799 kcal 32.9 g	
11	火	○	黒ごまトースト エッグチーストースト 魚のバーベキューソースがけ 野菜スープ	飲用牛乳,たまご ピザチーズ すけそうたら,鶏肉	食パン,バター,黒すりごま 白すりごま,三温糖,さとう マヨネーズ(卵無),でん粉 揚げ油,じゃがいも	玉葱,パセリ,りんご,にんにく レモン,しょうが,キャベツ にんじん,ぶなしめじ,こまつな	718 kcal 35.5 g	
12	水	○	白ごまごはん チキンチキンごぼう ハリハリサラダ 豆腐ともやしのみぞ汁	飲用牛乳,鶏肉 青大豆,豆腐 わかめ,赤みそ,白みそ	米,粒麦,白ごま,でん粉 揚げ油,さとう,はるさめ サラダ油,ごま油,三温糖	しょうが,ごぼう 切干しだいこん,キャベツ にんじん,きゅうり もやし,わけぎ	776 kcal 32.5 g	
13	木	○	麦ごはん 豚肉とうずらのうま煮 じゃが芋と小松菜のごま酢あえ あじさいゼリー	飲用牛乳,豚肉 生揚げ,うずら卵 粉寒天,カルピス	米,粒麦,サラダ油 こんにゃく,三温糖 じゃがいも,白ごま,さとう	だいこん,にんじん,ねぎ 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	801 kcal 30.1 g	
14	金	○	ちぎり梅ごはん いかのかりんと揚げ 野菜のおひたし 大根とわかめのみぞ汁	飲用牛乳,イカ,油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐,わかめ 赤みそ,白みそ	米,粒麦,白ごま,でん粉 小麦粉,さとう,アーモンド 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	648 kcal 30.4 g	
17	月	○	小松菜ごはん 豆腐の真砂揚げ わかめの和え物 玉ねぎと油揚げのみぞ汁	飲用牛乳,たまご,豚肉 豆腐,おから,鶏肉,ひじき しらす干し,わかめ 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,粒麦,サラダ油,三温糖 白ごま,でん粉,揚げ油 さとう,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 コーン,えのきたけ,こねぎ	791 kcal 34.2 g	
18	火	○	豚肉と青菜のやきそば 豆腐と玉ねぎの中華スープ 開口笑	飲用牛乳,豚肉,豆腐 わかめ,たまご 牛乳・調理用	蒸し中華めん,三温糖,でん粉 ごま油,小麦粉,さとう サラダ油,白ごま,揚げ油	しょうが,にんにく,干し椎茸 たけのこ,にんじん,玉葱 こまつな	836 kcal 30.7 g	
19	水	-	定期考査1日目					
20	木	-	定期考査2日目					
21	金	○	えびクリームライス ごまドレッシングサラダ さくらんぼ	飲用牛乳,鶏肉,エビ いんげんまめ,豆乳,チーズ 牛乳・調理用,生クリーム	米,粒麦,バター,小麦粉 サラダ油,白すりごま 三温糖	にんじん,玉葱,ぶなしめじ パセリ,もやし,キャベツ こまつな,さくらんぼ	749 kcal 29.5 g	
24	月	○	鮭と枝豆の混ぜご飯 小さいわしの南蛮漬け ごぼうチャッスサラダ 芋だんご汁	飲用牛乳,しろさけ 小さいわし,鶏肉	米,もち米,押麦,白ごま でん粉,さとう,ごま油,揚げ油 サラダ油,三温糖,じゃがいも	えだまめ,しょうが,玉葱 ごぼう,にんじん,きゅうり キャベツ,にんにく,干し椎茸 だいこん,ねぎ,こまつな	687 kcal 26.6 g	
25	火	○	ツナマヨトースト アーモンドトースト チリコンカン コーンサラダ	飲用牛乳,まぐろ 鶏肉,豚肉,大豆 ひよこまめ	食パン,マヨネーズ(卵無) バター,さとう,はちみつ アーモンド,サラダ油 じゃがいも,三温糖	玉葱,パセリ,にんにく にんじん,トマト,キャベツ きゅうり,コーン	768 kcal 33.1 g	
26	水	○	家常豆腐丼 たまごとわかめの中華スープ パイナップル	飲用牛乳,豆腐,豚肉 赤みそ,鶏肉,わかめ たまご	米,粒麦,サラダ油,三温糖 ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,だいこん,しめじ 玉葱,チンゲンツァイ,もやし ねぎ,パインアップル	713 kcal 31.4 g	
27	木	○	新ごぼうのピラフ レバーとポテトのスパイス揚げ マカロニスープ	飲用牛乳,鶏肉 豚レバー,ベーコン	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,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,トマト,パセリ	742 kcal 28.5 g	
28	金	○	ごまごはん 豆腐ハンバーグおろしソースかけ ひじきの炒め煮 こぶき芋 小松菜と油揚げのみぞ汁	飲用牛乳,豆腐,鶏肉 豚肉,たまご,牛乳・調理用 ひじき,さつま揚げ あおのり,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,粒麦,黒ごま,白ごま パン粉,三温糖,でん粉 こんにゃく,サラダ油 じゃがいも	玉葱,だいこん,にんじん えのきたけ,ねぎ,こまつな	782 kcal 34.1 g	

※献立は都合により変更になる場合があります。

