

# 6月 給食献立表

江戸川区立上一色中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	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人ばく質 脂質 食塩相当量
1月	ナシゴレン 世界の料理 インドネシア	○	ソトアヤム ピサンゴレン	飲用牛乳,たまご,鶏成鶏肉モモ(皮付き),むぎエビ,鶏こま	精白米,粒麦,サラダ油,ピーファン,小麦粉,でん粉,さとう,油(揚げ油),粉糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ピーマン,赤パプリカ,キャベツ,こまつな,バナナ	761 kcal 27.0 g 21.8 g 2.7 g
2火	かやくご飯	○	いかのしょうが焼き じゃがいもの含め煮 キャベツとにんじんのみそ汁	飲用牛乳,鶏ひき肉,イカ,豚こま,生揚げ,白みそ,赤みそ,油揚げ,生ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油,つきこん じゃく,三温糖,じゃがいも	干し椎茸,ごぼう,にんじん,さやいんげん,しょうが,玉葱,えのきたけ,キャベツ,ねぎ	731 kcal 37.3 g 21.6 g 3.3 g
3水	チキンかつサンド	○	マセドアンサラダ 卵入り野菜スープ 果物(オレンジ)	飲用牛乳,鶏肉むね,ダイスチーズ,ベーコン,たまご	丸パン,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ油),三温糖,じゃがいも,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,はくさい,こまつな,オレンジ	741 kcal 37.1 g 30.6 g 3.4 g
4木	麦ご飯 歯と口の 健康習慣	○	じゃことこんぶのふりかけ 揚出し豆腐の野菜あんかけ かみかみサラダ	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,おかか,塩昆布,木綿豆腐,鶏ひき肉,凍り豆腐,さきいか	精白米,押麦,白ごま(いり),三温糖,でん粉,小麦粉,油(揚げ油),サラダ油,ごま油	しょうが,にんじん,干し椎茸,たけのこ,玉葱,キャベツ,こまつな,きゅうり,だいこん,だいこん葉,もやし	781 kcal 32.3 g 25.1 g 2.8 g
5金	エビピラフ	○	スパニッシュオムレツ バジルサラダ トマトと小松菜のスープ	飲用牛乳,ベーコン,むぎエビ,たまご,生クリーム,ピザチーズ,鶏こま	精白米,粒麦,バター,サラダ油,じゃがいも,さとう,オリーブ油	玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,赤パプリカ,パセリ,キャベツ,きゅうり,さやいんげん,ホールコーン,トマト缶,こまつな	706 kcal 28.2 g 24.8 g 3.2 g
8月	冷やしきつねうどん 郷土料理 大阪府	○	糸寒天サラダ たこ焼きくん	飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,糸寒天,まだこ,たまご,あおのり,おかか	冷凍うどん,三温糖,白ごま(いり),さとう,ごま油,サラダ油,じゃがいも,でん粉,油(揚げ油)	きゅうり,にんじん,キャベツ,こまつな,ホールコーン,玉葱	708 kcal 33.2 g 27.9 g 3.1 g
9火	チンジャオロース丼	○	野菜のピリ辛和え 青梗菜と卵のスープ 果物(オレンジ)	飲用牛乳,豚肉,鶏こま,絹ごし豆腐,たまご	精白米,粒麦,サラダ油,ごま油,三温糖,でん粉,白ごま(いり)	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,玉葱,ピーマン,もやし,切干しだいこん,きゅうり,チンゲンツアイ,オレンジ	754 kcal 34.5 g 21.3 g 2.9 g
10水	ごまじゃこチャーハン	○	ワンタンスープ サイダーゼリー	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,おかか,たまご,豚こま,なると,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油,白ごま(いり),黒ごま(いり),ごま油,ワンタンの皮,さとう	にんにく,しょうが,ねぎ,葉ねぎ,干し椎茸,にんじん,もやし,はくさい,こまつな,パイン缶	713 kcal 26.8 g 22.9 g 3.4 g
11木	梅ご飯 入梅	○	枝豆入りがんもどき 小松菜のおろし和え キャベツと油揚げのみそ汁	飲用牛乳,炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ,木綿豆腐,鶏ひき肉,ひじき,たまご,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,白ごま(いり),でん粉,油(揚げ油)	カリカリ梅,にんじん,えだまめ,ほんしめじ,えのきたけ,こまつな,だいこん,キャベツ,玉葱,ねぎ	746 kcal 30.3 g 26.7 g 3.1 g
12金	黒砂糖パン セレクト給食	○	チキンピカタorホキフライ つぶつぶごまドレサラダ イタリアンスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳,鶏肉むね,ホキ,牛乳・調理用,豚こま,粉チーズ,たまご	黒砂糖パン,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ油),サラダ油,三温糖,ごま(ねり),白ごま(いり)	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,玉葱,グリーンピース,パセリ,バナナ	734 kcal 33.6 g 27.6 g 2.9 g
15月	ドライカレー	○	揚げ豆腐サラダ あじさいゼリー	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,粉チーズ,木綿豆腐,おかか,粉寒天,牛乳・調理用	精白米,粒麦,サラダ油,バター,小麦粉,でん粉,油(揚げ油),三温糖,さとう	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,ぶどうジュース,アロウ ムス	796 kcal 30.2 g 24.6 g 1.9 g
18木	ホットドッグ	○	野菜のスープ煮 フルーツヨーグルト	飲用牛乳,ドッグ用パン,ベーコン,鶏こま,白いんげん豆,ヨーグルト	コッパン,マーガリン,サラダ油,じゃがいも,はちみつ	キャベツ,セロリー,にんじん,玉葱,かぶ,缶缶,みかん缶,パイン缶,バナナ	745 kcal 29.5 g 30.8 g 3.1 g
19金	ひじきご飯 食育の日 まごわやさしい給食	○	ほっけの一夜干し れんこんのきんぴら 呉汁	飲用牛乳,鶏こま,ひじき,油揚げ,ほっけ,豚こま,大豆,豆乳,白みそ,赤みそ,生ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,白ごま(いり),つきこんにゃく,じゃがいも	にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん,玉葱,えのきたけ,ねぎ	739 kcal 36.1 g 24.4 g 3.1 g
22月	たこ飯 夏至 (6月21日)	○	ししゃもの石垣揚げ じゃがいもの炒め物 ごまみそ汁	飲用牛乳,まだこ,ししゃも,さつま揚げ,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,小麦粉,白ごま(いり),黒ごま(いり),油(揚げ油),じゃがいも,つきこんにゃく,サラダ油,三温糖,白すりごま	葉ねぎ,にんじん,さやいんげん,玉葱,ねぎ	758 kcal 33.0 g 26.4 g 3.3 g
23火	ハヤシライス	○	ミモザサラダ 果物(メロン)	飲用牛乳,豚こま,たまご	精白米,粒麦,バター,サラダ油,三温糖,マーガリン,小麦粉	パセリ,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,メロン	750 kcal 25.8 g 22.9 g 2.2 g
24水	ハニーレモントースト	○	海の幸のマリネサラダ 豆乳とチキンのシチュー 果物(さくらんぼ)	飲用牛乳,むぎエビ,イカ,鶏こま,白いんげん豆,牛乳・調理用,豆乳,生クリーム	食パン,はちみつ,マーガリン,グラニュー糖,オリーブ油,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉	レモン,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,セロリー,マッシュルーム,ホールコーン,さくらんぼ	767 kcal 31.0 g 33.8 g 2.9 g
25木	五穀ご飯	○	鰯の梅肉はさみ揚げ もやしのごまだれ和え かきたま汁	飲用牛乳,まいわし,ボンレスハム,鶏こま,たまご	精白米,押麦,あわ,きび,アマランサス,黒ごま(いり),小麦粉,でん粉,油(揚げ油),ごま(ねり),三温糖,白すりごま,じゃがいも,あられ麩	しそ葉,ねり梅,もやし,にんじん,きゅうり,ねぎ	759 kcal 31.8 g 24.0 g 2.2 g
26金	豚丼	○	ひじきの和風サラダ ごった汁	飲用牛乳,豚こま,ひじき,ちりめんじゃこ,生ワカメ,絹ごし豆腐	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,しらたき,でん粉,ごま油,白ごま(いり),じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース,だいこん,きゅうり	752 kcal 28.7 g 22.2 g 2.7 g
29月	麦ご飯	○	鯖のごま焼き 野菜の塩昆布和え じゃがいもと油揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	飲用牛乳,サバ,塩昆布,油揚げ,生ワカメ,白みそ,赤みそ	精白米,押麦,黒ごま(いり),ごま油,じゃがいも	にんじん,もやし,キャベツ,こまつな,ねぎ,オレンジ	751 kcal 32.2 g 24.9 g 2.1 g
30火	ジャージャー麺	○	かぼちゃと豆のみつがらめ 豆腐スープ	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ,豚こま,絹ごし豆腐	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,三温糖,でん粉,油(揚げ油),白ごま(いり)	もやし,にんじん,きゅうり,しょうが,にんにく,玉葱,干し椎茸,たけのこ,西洋かぼちゃ,えのきたけ,こまつな	757 kcal 32.9 g 30.4 g 3.6 g

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。