



令和7年度 6月予定献立表



6月は「食育月間」です😊

予定回数：19回

江戸川区立小岩第五中学校

日	曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	
2	月	親子丼	○	キャベツの和え物 フルーツみつ豆	784 kcal 2.2 g	鶏肉 油揚げ たまご 粉寒天 赤えんどう豆 牛乳	米 麦 油 白滝 さとう でん粉 ごま油 ごま 黒砂糖	人参 玉葱 小松菜 もやし キャベツ 長ねぎ パナナ ミカン・黄桃・パイナップル・リンゴ缶	
3	火	カレーチーズトースト	○	サケとブロッコリーのソテー ソラマメのポタージュ オレンジ	701 kcal 2.9 g	ツナ チーズ 鮭 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	胚芽食パン 油 バター じゃがいも	しょうが にんにく 人参 玉葱 小松菜 キャベツ ブロッコリー コーン そらまめ オレンジ	
4	水	麦ご飯 【虫歯予防デー】	○	ぎせい豆腐 野菜チップスのかみかみ お麴のみそ汁	742 kcal 2.7 g	豆腐 たまご 大豆 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 焼き麴	にんにく しょうが 人参 長ねぎ ごぼう れんこん 椎茸 しめじ キャベツ 白菜 小松菜	
5	木	とりごぼうの混ぜご飯 【二十四節気 芒種】	○	鰯のにんにく焼き 生揚げの炊き合わせ 沢煮椀	703 kcal 2.9 g	鶏肉 油揚げ 鰯 みそ 生揚げ 豚肉 あさり 牛乳	米 麦 アマランサス 油 さとう 白滝	しょうが ごぼう にんにく こねぎ 大根 人参 スナップエンドウ 長ねぎ たけのこ 小松菜 椎茸	
6	金	ジャージャー麺	○	ジャガイモののりごま和え トックスープ 甘夏	708 kcal 2.9 g	鶏肉 みそ 青のり わかめ 牛乳	蒸し中華麺 油 さとう ごま でん粉 ごま油 トック じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 大根 長ねぎ 椎茸 甘夏	
9	月	わかめご飯	○	ししゃものみりん焼き えのきの煮浸し 豚汁 バナナ	720 kcal 2.8 g	炊き込みわかめ ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 ごま アマランサス さとう ごま油 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが 人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 えのき 長ねぎ しょうが バナナ	
10	火	麦ご飯	○	とり肉のから揚げ 野菜の塩炒め はんぺんのすまし汁	701 kcal 2.1 g	鶏肉 ツナ はんぺん 牛乳	米 麦 さとう でん粉 上新粉 油	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 白菜 しめじ 小松菜	
11	水	鯛の蒲焼丼 【入梅】	○	小松菜ともやしの梅和え 豆腐と玉葱のみそ汁	763 kcal 2.2 g	鯛 豆腐 かつお節おろし 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま	しょうが もやし 人参 小松菜 玉葱 しめじ カリカリ梅	
12	木	手作りカットツナコーンパン	○	ポークチャップ ペイザンヌスープ グレープフルーツ(ルビー)	719 kcal 2.9 g	チーズ ツナ 豚肉 鶏肉 あさり 牛乳	強力粉 さとう バター 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	にんにく 玉葱 コーン 赤・黄パプリカ しょうが グリーンピース セロリ 人参 南瓜 キャベツ 小松菜 グレープフルーツ	
13	金	ガーリックライス 【世界の料理 ブラジル】	○	ボンデケーキ【チーズいもち】 ヴィナグレッツ【トマト入りサラダ】 フェジョア【豆と肉の煮込み】	739 kcal 2.6 g	チーズ 豚肉 ウインナー 金時豆 白いんげん豆 牛乳	米 麦 バター じゃがいも 小麦粉 でん粉 オリーブ油 さとう	にんにく 胡瓜 キャベツ 小松菜 コーン トマト 玉葱 赤・黄パプリカ 人参	
16	月	麦ご飯	○	わかさぎの南蛮漬け キャベツのおかか炒め とりどり汁 オレンジ	707 kcal 1.9 g	わかさぎ 鶏肉 もずく 牛乳	米 麦 小麦粉 でん粉 油 さとう ごま油 ごま	玉葱 赤・黄パプリカ しょうが キャベツ 小松菜 人参 白菜 南瓜 コーン 長ねぎ 唐辛子 オレンジ	
17	火	冷やしえどちゃんうどん 【(6/19(木))食育の日】	○	いかとちくわの天ぷら 青のり粉ふき芋 バナナ	702 kcal 2.9 g	油揚げ 焼き竹輪 いか 青のり 牛乳	冷凍うどん さとう ごま 小麦粉 小麦粉 油 じゃがいも	もやし 小松菜 ミニトマト バナナ	
20	金	じゃこご飯 【(6/21(土))二十四節気 夏至】	○	鯖のゆかり揚げ かぼちゃの甘煮 冬瓜とみょうがのみそ汁	778 kcal 2.7 g	ちりめんじゃこ 鯖 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 アマランサス でん粉 小麦粉 油 さとう	南瓜 冬瓜 みょうが ゆかり	
23	月	豚こまカレーライス	○	海藻サラダ ピーチポット	803 kcal 2.0 g	豚肉 わかめ 赤・青とさかのり わかめ ツナ 粉寒天 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 胡瓜 もやし トマト缶 黄桃缶 さくらんぼ缶	
24	火	小松菜ビスキュイパン	○	ポテトのアラビータソテー 野菜のクリーム煮	771 kcal 2.6 g	たまご ベーコン 鶏肉 生クリーム あさり 豆腐 白いんげん豆 うずら卵 牛乳	丸パン バター 小麦粉 さとう アーモンド 油 じゃがいも オリーブ油	小松菜 にんにく 玉葱 人参 南瓜 キャベツ コーン 唐辛子 パセリ いちごジャム	
25	水	麦ご飯	○	鱈のあずま煮 小松菜のごまごし 吉野汁	724 kcal 2.3 g	助産婦 鶏肉 生揚げ 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 でん粉 油 さとう ごま 干しうどん こんにゃく	小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 しめじ	
26	木	チキントマトソース スパゲティ	○	コーンサラダ ヨーグルトケーキ	733 kcal 1.6 g	鶏肉 チーズ たまご ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 油 オリーブ油 米粉 さとう クルトン 小麦粉 バター アーモンド 粉糖	にんにく セロリ パセリ 玉葱 しめじ キャベツ 人参 小松菜 コーン トマト缶	
27	金	ごま塩ご飯	○	天津風たまご焼き 豚肉とにんにくの芽の炒め物 モズク入り生姜スープ	719 kcal 2.9 g	かに風味かまぼこ たまご 豚肉 鶏肉 あさり もずく 牛乳	米 麦 ごま 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 長ねぎ グリーンピース 茎にんにく 玉葱 もやし 小松菜	
30	月	夏越ご飯 【夏越の祓】	○	きゅうりとかぶの浅漬け 水無月	765 kcal 1.4 g	鶏肉 いか えび 甘納豆 牛乳	米 雑穀 アマランサス 米粉 油 さとう ごま油 ごま 白玉粉	人参 玉葱 ビーマン 赤パプリカ コーン 大根 しょうが 胡瓜 かぶ しょうが	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

⇒江戸川区産の
小松菜使用日



⇒野菜の量が100g以上の日
(1日の目標は350g以上)