



# 令和8年度 6月予定献立表



\*6月は「食育月間」・19日は「食育の日」！\*

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	火	ツナつなドライカレーライス 【運動会予備日】 	○	ポリポリ大豆サラダ バナナ	774 kcal 2.7 g	ツナ 大豆 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 でん粉	しょうが にんにく セロリ 人参 玉葱 エリンギ トマト缶 小松菜 キャベツ コーン パナナ	
3	水	お赤飯 【(6/1(月))小岩五中開校記念日】	○	とり肉のねぎ塩焼き じゃがいものスタミナ炒め 岩五すまし汁 河内晩柑	720 kcal 2.5 g	小豆 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 かまぼこ なると 牛乳	米 ごま さとう ごま油 じゃがいも	長ねぎ にんにく しょうが 人参 キャベツ こねぎ 大根 小松菜 椎茸 一味唐辛子 河内晩柑	
4	木	手作りカット きんぴらパン 【かみかみ献立】	○	小松菜のサラダ マセドアントマトスープ	704 kcal 2.7 g	チーズ 鶏肉 ツナ うずら卵 白いんげん豆 牛乳	強力粉 さとう バター ごま 油 じゃがいも	しょうが 人参 ごぼう キャベツ 小松菜 胡瓜 にんにく 玉葱 トマト缶 マッシュルーム パセリ	
5	金	麦ご飯 【(6/6(土))二十四節気 芒種】	○	にしんのにんにくだれ揚げ さっぱりわかめ 枝豆汁 甘夏	794 kcal 2.6 g	にしん わかめ おおか 鶏肉 生揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく キャベツ もやし 長ねぎ 人参 大根 しめじ 枝豆 甘夏	
8	月	五目チャーハン	○	芝麻醤サラダ 中華スープ	729 kcal 2.5 g	鶏肉 なると たまご ツナ みそ 豆腐 牛乳	米 麦 油 さとう ごま 緑豆春雨 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 人参 れんこん 玉葱 こねぎ キャベツ 小松菜 小松菜 白菜 えのき	
9	火	みそラーメン(つけ麺)	○	豆あじのごまがらめ あじさい寒天	740 kcal 2.3 g	鶏肉 油揚げ みそ 豆あじ 乳酸菌飲料 牛乳	冷凍ラーメン 油 さとう ごま でん粉	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし 長ねぎ コーン 小松菜 りんご果汁 ぶどう果汁	
10	水	キャロットライス	○	チーズ入りチキンミートローフ マッシュポテト オニオンスープ グレープフルーツ(ルビー)	744 kcal 2.4 g	鶏肉 大豆 豆腐 チーズ 牛乳	米 麦 バター 油 パン粉 じゃがいも	人参 玉葱 えのき グリンピース 小松菜 パセリ グレープフルーツ	
11	木	麦ご飯 【入梅】 	○	手作り梅おかかふりかけ 青のり入りたまご焼き キャベツの塩昆布和え いわしのつみれ汁	707 kcal 2.8 g	おかか 青のり たまご 塩昆布 鰯すり身 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麦 ごま さとう 油 でん粉	にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ もやし 長ねぎ 大根 小松菜 カリカリ梅	
12	金	二色揚げパン(きなこ、ココア)	○	ミックスソテー ソラマメのポタージュ	706 kcal 2.3 g	きな粉 ツナ 鶏肉 豆腐 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	コッペパン 丸パン 油 さとう オリーブ油 じゃがいも	人参 ブロッコリー 玉葱 そらまめ	
15	月	ごまご飯	○	揚げタラのコチュジャンソース 豆モヤシのナムル トックスープ	737 kcal 2.3 g	助宗鰯 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 ごま でん粉 小麦粉 油 さとう ごま油 トック	にんにく しょうが 小松菜 大豆もやし 大根 長ねぎ えのき	
16	火	麦ご飯 【(6/21(日))二十四節気 夏至】	○	高野豆腐の肉巻き 冬瓜のそぼろ煮 みょうがのみそ汁 オレンジ	773 kcal 2.4 g	豚肉 高野豆腐 鶏肉 レンズ豆 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 でん粉 油 さとう	しょうが 人参 冬瓜 小松菜 玉葱 みょうが オレンジ	
19	金	ばら天井 【食育の日 ～東京都の食材・料理～】 	○	ちゃんこ汁 甘夏	772 kcal 2.0 g	助宗鰯 いか えび あさり 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麦 小麦粉 でん粉 油 さとう じゃがいも	玉葱 ごぼう 人参 糸みつば 大根 しょうが 白菜 長ねぎ 小松菜 椎茸 甘夏	
22	月	カレーピラフ	○	カボチャサラダ クラムチャウダー	728 kcal 2.5 g	鶏肉 あさり 豆腐 チーズ 白いんげん豆 牛乳	米 麦 バター オリーブ油 さとう 油 じゃがいも 米粉	玉葱 ビーマン 赤・黄パプリカ グリンピース 南瓜 小松菜 キャベツ セロリ 人参 コーン パセリ マッシュルーム	
23	火	麦ご飯	○	焼きししゃも 肉じゃが 吉野汁 バナナ	732 kcal 2.2 g	ししゃも 豚肉 レンズ豆 助宗鰯 生揚げ 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 白滝 じゃがいも 油 さとう でん粉 こんにゃく 干しうどん	しょうが 人参 玉葱 さやいんげん 大根 パナナ	
24	水	ツナコーントースト	○	豚レバーとポテトの スパイシー揚げ ふわふわ豆腐スープ	711 kcal 2.9 g	ツナ チーズ 豚レバー 鶏肉 豆腐 チーズ たまご 牛乳	食パン マヨネーズ でん粉 米粉 じゃがいも 油	玉葱 コーン しょうが 人参 白菜 小松菜	
25	木	わかめご飯	○	あぶらかれいの塩から揚げ たまごと野菜の炒め物 五目ごまみそ汁	730 kcal 2.8 g	炊き込みわかめ アブラカレイ たまご わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま でん粉 上新粉 油 さとう	しょうが キャベツ もやし 小松菜 人参 玉葱 白菜	
26	金	バレンシア風パエリア 【世界の料理 スペイン】 	○	トルティージャ[オムレツ] タラとキャベツの サルサ・ヴェルデ マCHEDニア[フルーツポンチ]	756 kcal 1.7 g	鶏肉 たまご 助宗鰯 牛乳	米 麦 油 オリーブ油 じゃがいも さとう	にんにく 玉葱 赤パプリカ さやいんげん マッシュルーム キャベツ 小松菜 トマト缶 パセリ オレンジ果汁 ミカ・黄桃・パイ缶	
29	月	麦ご飯	○	イカフライ 小松菜のびり辛そぼろ和え 沢煮椀	718 kcal 2.4 g	いか ツナ 豚肉 牛乳	米 麦 米粉 パン粉 油 さとう 白滝	にんにく しょうが もやし 小松菜 コーン 人参 たけのこ 長ねぎ 水菜 オクラ 椎茸	
30	火	ごまドレサラダうどん 【夏越の萩】 	○	ぼらとじゃがいもの バター醤油炒め 水無月	755 kcal 2.1 g	わかめ 油揚げ 鶏肉 みそ ぼら 小豆 牛乳	冷凍うどん さとう ごま ごま油 バター じゃがいも 白玉粉 米粉	人参 胡瓜 もやし 小松菜 キャベツ	

※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)