



# 令和6年度 6月予定献立表



## 6月は「食育月間」です☺

予定回数： 18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	
3	月	チキンカレーライス	○	コーンとヒジキのサラダ オレンジ	765 kcal 1.9 g	鶏肉 ひじき 牛乳	米 麦 油 さとう 小麦粉 じゃがいも マーガリン ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ もやし 赤パプリカ 小松菜 コーン トマト缶 オレンジ	
4	火	手作りカットチーズパン 【虫歯予防デー】	○	三色マッシュ チリコンカン	726 kcal 2.3 g	チーズ 豚肉 鶏肉 大豆 白インゲン豆 レンズ豆 牛乳	強力粉 さとう バター 油 オリーブ油 じゃがいも	人参 コーン グリンピース にんにく 玉葱 小松菜	
5	水	麦ご飯 【二十四節気 芒種】 【運動会予行 応援献立】	○	かつおカツ もやしと生揚げの煮浸し お麩のすまし汁	733 kcal 2.0 g	かつお 鶏肉 生揚げ 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま あられ麩	しょうが 玉葱 長ねぎ もやし 小松菜 大根 しめじ	
6	木	枝豆おこわ	○	ししゃもの七味焼き キャベツの甘酢炒め 芋っこ汁 バナナ	727 kcal 2.8 g	油揚げ ししゃも ツナ 鶏肉 生揚げ もずく 牛乳	米 さとう 油 ごま油 でん粉 里芋 さつまいも じゃがいも	枝豆 しょうが にんにく キャベツ もやし えのき コーン 人参 しめじ 小松菜 バナナ	
7	金	ピリヤニ 【インド風炊き込みご飯】 【世界の料理 インド】	○	ワダ【豆の軽食ドーナツ】 タピオカ入り ミルクティーゼリーポンチ	774 kcal 1.6 g	鶏肉 レンズ豆 大豆 ツナ 豆腐 粉寒天 生クリーム 牛乳	米 麦 油 パン粉 でん粉 マーガリン さとう タピオカパール	玉葱 人参 コーン ししとうがらし しょうが にんにく トマト缶	
8	土	運動会 お弁当給食 やきとり丼	○	ミニトマト 冷凍みかん	734 kcal 2.0 g	鶏肉 油揚げ レンズ豆 牛乳	米 麦 さとう 油 でん粉	にんにく 人参 玉葱 キャベツ 長ねぎ 小松菜 ミニトマト 冷凍みかん	
11	火	麦ご飯 【入梅】	○	鰯の蒲焼き もやしの梅和え かみなり汁 オレンジ	762 kcal 2.5 g	いわし 鶏肉 かつお節おなか 油揚げ 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし 人参 胡瓜 ごぼう しめじ 小松菜 カリカリ梅 オレンジ	
12	水	小松菜ビスキュイパン ☆全校遠足レクリエーション優秀賞 6班リクエスト☆	○	野菜のパジルソテー コーンチャウダー	788 kcal 2.6 g	ツナ 鶏肉 あさり チーズ 白インゲン豆 牛乳	パン バター 小麦粉 さとう アーモンド 油 オリーブ油 じゃがいも 米粉	小松菜 にんにく 人参 玉葱 キャベツ 南瓜 セロリ マッシュルーム コーン パセリ いちごジャム	
13	木	鶏飯 【鹿児島県の郷土料理】	○	つけあげ 切干大根のツナ和え	761 kcal 2.6 g	鶏肉 たまご たらすり身 豆腐 わかめ ツナ 牛乳	米 麦 さとう 油 長芋 でん粉 ごま油 ごま	胡瓜 椎茸 小松菜 人参 玉葱 しょうが コーン 切干大根 大根たくあん漬	
14	金	ポークベッパーライス	○	チーズサラダ タマゴとトマトのスープ メロン	742 kcal 2.9 g	豚肉 ツナ チーズ 鶏肉 白インゲン豆 レンズ豆 たまご 牛乳	米 麦 バター 油 さとう	にんにく コーン 小松菜 胡瓜 キャベツ 白菜 赤・黄パプリカ 玉葱 エリンギ トマト缶 レモン果汁 アンデスメロン	
17	月	みそラーメン(つけ麺) ☆全校遠足レクリエーション優秀賞 10班リクエスト☆	○	豆あじの南蛮漬け フルーツみつ豆	760 kcal 2.3 g	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 豆あじ 粉寒天 赤えんどう豆 牛乳	冷凍ラーメン 油 ラード さとう ごま でん粉 小麦粉 黒糖	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし 長ねぎ 小松菜 赤・黄パプリカ 一味唐辛子 バナナ シカ・黄桃・パイ・リンゴ 缶	
18	火	麦ご飯 【(6/19(水))食育の日 ～東京都の食材・料理～】	○	レバーフライ 明日葉入りおなか和え ちゃんこ汁	730 kcal 2.0 g	豚レバー かつお節おなか 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麦 ごま 米粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	にんにく 明日葉 もやし 人参 白菜 椎茸 長ねぎ 小松菜	
21	金	ゆかりご飯 【二十四節気 夏至】	○	鯖の香味焼き 冬瓜のそぼろ煮 みょうがのみそ汁	737 kcal 2.9 g	鯖 みそ 鶏肉 レンズ豆 わかめ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麦 ごま さとう 油	しょうが にんにく こねぎ 長ねぎ 人参 玉葱 冬瓜 小松菜 みょうが ゆかり	
24	月	西湖豆腐丼	○	棒々鶏サラダ バナナ	736 kcal 2.0 g	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 たけのこ 椎茸 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン トマト缶 バナナ	
25	火	麦ご飯	○	唐草たまご焼き 変わりきんぴら 具だくさんすまし汁	734 kcal 2.2 g	ひじき たまご 豚肉 助産糖 油揚げ 牛乳	米 麦 油 さとう じゃがいも こんにやく	人参 長ねぎ 小松菜 しょうが さやいんげん 白菜 えのき	
26	水	ツナコーントースト	○	大豆とポテトのナッツがらめ ABCスープ オレンジ	726 kcal 2.8 g	ツナ チーズ 大豆 鶏肉 あさり 牛乳	胚芽食パン マヨネーズ(卵無) でん粉 さとう じゃがいも 油 アーモンド マカ	玉葱 コーン 人参 キャベツ 椎茸 小松菜 オレンジ	
27	木	バターライス	○	ニシンのスパイシー揚げ トマトドレッシングサラダ 豆乳ポトフ	785 kcal 2.6 g	にしん チーズ 鶏肉 豆乳 うずら卵 牛乳	米 麦 バター 油 でん粉 小麦粉 さとう オリーブ油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 コーン トマト 玉葱 にんにく 赤・黄パプリカ 人参 南瓜	
28	金	サラダうどん	○	鮭のちゃんちゃん炒め 小松菜ケーキ	745 kcal 2.8 g	鶏肉 わかめ 鮭 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	冷凍うどん さとう ごま 油 バター 米粉 小麦粉 マーガリン アーモンド 糖粉	人参 胡瓜 もやし 長ねぎ しょうが キャベツ 玉葱 しめじ 小松菜	

※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)