



ヘロンちゃん

# 2025年6月給食カレンダー(19回)

江戸川区立篠崎中学校  
校長 栄養士 紅林 兼一  
井上 陽子



こまつなくん

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	麦入りご飯	○	鶏肉のびり辛焼き ひじきの五目しそ 大根のそぼろ汁	飲用牛乳、若鶏モモ、干ひじき、 しらす干し、鶏ひき肉、油揚げ	精白米、粒麦、さとう、ごま油、 でん粉、三温糖、アーモンド	しょうが、にんにく、にんじん、 ホールコーン、キャベツ、ねぎ、 こまつな、もやし、だいこん、 しょうが	733 kcal 30.6 g 2.1 g
3火	焼きカレーパン	○	ベーコンドレッシングサラダ 白いんげん豆のポターージュ 果物(河内晩柑)	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、 ベーコン、白いんげん豆、 調理用牛乳、豆乳、生クリーム	丸パン、油、バター、小麦粉、 三温糖、乾パン粉、じゃがいも、 ごま油、食パン	にんじん、玉葱、キャベツ、 ホールコーン、パセリ、河内晩柑	754 kcal 29.0 g 3.0 g
4水	とうもろこし入り枝豆ごはん <small>旬の食材 とうもろこし、枝豆</small>	○	いかと野菜のレモン風味揚げ キャベツの昆布漬 味噌けんちん汁	飲用牛乳、イカ、塩昆布、 鶏こま、絹ごし豆腐、油揚げ、 白みそ、赤みそ	精白米、もち米、もちきび、 さとう、でん粉、じゃがいも、 油	えだまめ、ホールコーン、 ピーマン、レモン果汁、きゅうり、 キャベツ、にんじん、ごぼう、 こまつな、ねぎ	745 kcal 33.5 g 2.7 g
5木	ナポリタンソーススパゲティ	○	フレンチドレッシングサラダ バイクドチーズケーキ	飲用牛乳、ウィンナー、ベーコン、 豚こま、粉チーズ、ヨーグルト、 クリームチーズ、たまご、 生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油、 バター、三温糖、さとう、 小麦粉、ソーダクラッカー、 無塩バター	にんにく、にんじん、ピーマン、 玉葱、マッシュルーム、キャベツ、 赤パプリカ、きゅうり、もやし、 ホールコーン、レモン果汁	853 kcal 30.5 g 3.1 g
6金	麦入りご飯	○	手作りなめたけ ピーマン入りささみの和え物 肉じゃが	飲用牛乳、鶏肉ささ身、豚こま	精白米、粒麦、三温糖、油、 ごま油、つきこんにゃく、 じゃがいも	えのきたけ、葉ねぎ、こまつな、 にんじん、ピーマン、大豆もやし、 玉葱、にんにく、しょうが、 さやいんげん	700 kcal 25.8 g 2.2 g
9月	こまご飯 <small>旬の食材 キス</small>	○	キスのフライ甘酢あん 小松菜の梅和え 具だくさん汁	飲用牛乳、きす、たまご、豚こま	精白米、粒麦、白ごま、油、 小麦粉、でん粉、乾パン粉、 三温糖、ごま油、じゃがいも、 板こんにゃく	こまつな、もやし、キャベツ、 にんじん、ねり梅、だいこん、 たけのこ、玉葱、ねぎ	709 kcal 28.3 g 2.4 g
10火	ナンのシーフードピザ <small>昨年の2年生が家庭科の授業で考案したメニューです</small>	○	海藻大根サラダ チキンヌードルスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳、ベーコン、まぐろ缶詰、 イカ、むきエビ、あさり、 ピザチーズ、わかめ、 赤とさかのり、鶏こま	ナン、油、バター、三温糖、 ごま油、白ごま、じゃがいも、 ヌイユ	玉葱、ぶなしめじ、にんにく、 だいこん、きゅうり、にんじん、 ホールコーン、セロリー、 キャベツ、パセリ、バナナ	703 kcal 34.2 g 3.4 g
11水	きびご飯	○	カルシウムふりかけ 切干大根ともやしのこま酢和え 豆腐の中華煮	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 塩昆布、ハム、豚こま、エビ、 木綿豆腐	精白米、きび、白ごま、三温糖、 ごま油、でん粉、くずでん粉	もやし、にんじん、きゅうり、 切干しだいこん、にんにく、 しょうが、たけのこ、ねぎ、 玉葱、干し椎茸、セロリー、 チンゲンツァイ	704 kcal 32.8 g 2.7 g
12木	ジャンバラヤ <small>世界の料理 アメリカ</small>	○	マカロニアンドチーズ トマトと卵のスープ カフェオレゼリー	飲用牛乳、鶏こま、ウィンナー、 調理用牛乳、豆乳、生クリーム、 ピザチーズ、粉チーズ、ベーコン、 たまご、粉寒天	精白米、粒麦、バター、油、 マカロニ、小麦粉、じゃがいも、 さとう	にんにく、玉葱、にんじん、 ホールコーン、ピーマン、 ぶなしめじ、トマト缶詰、こまつな	847 kcal 30.9 g 3.0 g
13金	こぎつねご飯	○	カラフル干草焼き 大根ときゅうりのびり辛和え 豆腐とわかめの味噌汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、 たまご、木綿豆腐、わかめ、 減塩みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、 グリーンピース、赤パプリカ、 えだまめ、だいこん、ねぎ、 きゅうり、しょうが、 にんにく、もやし、こまつな	775 kcal 35.5 g 3.4 g
16月	鶏飯 <small>郷土料理 鹿児島県</small>	○	野菜と漬物の和え物 ねぎといかのさつま揚げ 果物(さくらんぼ)	飲用牛乳、鶏こま、たまご、 たらすり身、いわしすり身、 大豆(水煮)、木綿豆腐、イカ	精白米、押麦、三温糖、油、 ごま油、白すりごま、でん粉	干し椎茸、葉ねぎ、たくあん干し、 のざわな調味漬、きゅうり、ねぎ、 キャベツ、にんじん、ごぼう、 しょうが、さくらんぼ	724 kcal 35.5 g 2.5 g
17火	セサミハニートースト	○	かみかみサラダ 大豆とミートボールのトマト煮込み	飲用牛乳、いかく製、豚ひき肉、 大豆	食パン、白ごま、バター、油、 はちみつ、三温糖、でん粉、 オリーブ油、小麦粉、 じゃがいも	かぶ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、セロリー、しょうが、 ねぎ、にんにく、玉葱、トマト缶詰	717 kcal 28.6 g 2.8 g
18水	定期考査						
19木	定期考査						
20金	高野豆腐のそぼろ丼	○	具だくさんみそ汁 フルーツみつ豆	飲用牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、 鶏こま、油揚げ、減塩みそ、 粉寒天、えんどう豆	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、じゃがいも、さとう、 板こんにゃく、黒砂糖、はちみつ	しょうが、にんじん、干し椎茸、 さやいんげん、だいこん、 ごぼう、ねぎ、みかん缶、 パイン缶、もも缶	785 kcal 32.1 g 2.6 g
23月	わかめご飯	○	ししゃもの薬味焼き 野菜のからし和え ひじき入りかきたま汁 果物(レモンシアオオレンジ)	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 ししゃも、赤みそ、鶏こま、 干ひじき、木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、 油、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、にんじん、もやし、 こまつな、玉葱、オレンジ	718 kcal 35.5 g 2.8 g
24火	黒砂糖パン	○	じゃがいも入りツナのチーズローフ トマトドレッシングサラダ コーンオニオンスープ	飲用牛乳、まぐろ缶詰、たまご、 ピザチーズ、むきエビ、イカ、 ベーコン	黒砂糖パン、油、生パン粉、 じゃがいも、オリーブ油、さとう	レモン果汁、玉葱、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、パセリ、 にんにく、にんじん、 クリームコーン	744 kcal 32.7 g 3.1 g
25水	雑穀ご飯	○	レバボタアーモンド和え わかめのゆず和え 豆腐の辛味汁	飲用牛乳、豚レバー、わかめ、 豚こま、木綿豆腐、赤みそ	精白米、アマランサス、でん粉、 油、じゃがいも、三温糖、 アーモンド、白すりごま、ごま油	にんにく、しょうが、ピーマン、 赤パプリカ、こまつな、ねぎ、 きゅうり、もやし、ホールコーン、 えのきたけ、ゆず果汁、にんじん、 玉葱、キャベツ、ぶなしめじ	747 kcal 32.6 g 2.2 g
26木	ジャージャー麺	○	野菜の中華香味だれ あじさい寒天	飲用牛乳、豚ひき肉、減塩みそ、 粉寒天、カルピス	ごま油、蒸し中華めん、油、 三温糖、でん粉、緑豆はるさめ、 白すりごま、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、ねぎ、 にんじん、干し椎茸、たけのこ、 もやし、きゅうり、キャベツ、 ホールコーン、こまつな、 ぶどうジュース、 クランベリージュース	715 kcal 27.2 g 3.1 g
27金	鮭ピラフ	○	あさりのカリットサラダ いんげん豆のカレースープ 果物(メロン)	飲用牛乳、サケ、あさり、豚こま、 ひよこまめ(乾)	精白米、粒麦、油、でん粉、 三温糖、ごま油、白ごま、 じゃがいも	にんじん、玉葱、マッシュルーム、 ホールコーン、グリーンピース、 しょうが、きゅうり、キャベツ、 にんにく、セロリー、 ブロッコリー、メロン	768 kcal 30.1 g 3.0 g
30月	麦入りご飯	○	揚げぎょうざ 中華サラダ わかめとえのきのスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、ハム、 豚こま、絹ごし豆腐、わかめ、 あさり	精白米、粒麦、油、ごま油、 餃子の皮、小麦粉、三温糖、 緑豆はるさめ、白ごま	ねぎ、キャベツ、にら、 しょうが、にんにく、 にんじん、きゅうり、 もやし、えのきたけ、玉葱	728 kcal 25.9 g 2.0 g

平均エネルギー  
たんぱく質  
食塩  
746kcal  
31.1g  
2.7g