



ヘロンちゃん

# 2024年6月給食カレンダー(18回)

江戸川区立篠崎中学校  
校長 紅林 兼一  
栄養士 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
3月	麦入りご飯 旬の食材	○	キスのフライ甘酢あん 小松菜の梅和え 田舎汁	飲用牛乳、きす、たまご、 油揚げ、白みそ	精白米、粒麦、油、小麦粉、 でん粉、乾パン粉、三温糖、 ごま油、じゃがいも	こまつな、もやし、キャベツ、 にんじん、ねり梅、だいこん、 ごぼう、ねぎ	767 kcal 32.6 g
4火	かみかみごはん かみかみメニュー 	○	カラフル千草焼き 莖わかめと大豆もやしの和え物 大根のそぼろ汁	飲用牛乳、干ひじき、大豆、 たまご、木綿豆腐、鶏ひき肉、 莖わかめ、油揚げ	精白米、粒麦、三温糖、ごま油、 でん粉	にんじん、ホールコーン、玉葱、 赤パプリカ、干し椎茸、えだまめ、 大豆もやし、こまつな、にんにく、 えのきたけ、だいこん、ねぎ、 しょうが	802 kcal 36.2 g
5水	二色サンドトースト 旬の食材 アスパラガス	○	ハム入りコーンサラダ マカロニのクリーム煮	飲用牛乳、ハム、鶏こま、 調理用牛乳、粉チーズ、 生クリーム	食パン、バター、黒砂糖食パン、 油、三温糖、じゃがいも、 マカロニ、小麦粉	マーマレード、ホールコーン、 ブルーベリージャム、キャベツ、 にんじん、きゅうり、玉葱、 にんにく、マッシュルーム、 セロリー、アスパラガス	732 kcal 26.4 g
6木	ジャージャー麺	○	中華風ポテトサラダ 紫陽花フルーツポンチ	飲用牛乳、豚ひき肉、 減塩みそ、まぐろ缶詰、粉寒天	ごま油、蒸し中華めん、油、 三温糖、でん粉、じゃがいも、 白ごま、さとう	しょうが、にんにく、りんご缶、 ねぎ、にんじん、干し椎茸、 だけのこと、もやし、きゅうり、 キャベツ、ホールコーン、 レモン果汁、パイナップル、 ぶどうジュース、みかん缶、 クランベリージュース、玉葱	768 kcal 29.4 g
7金	ごまご飯	○	鶏の梅味噌焼き ひじきの五目和え じゃがいもと生揚げの味噌汁 果物(河内晩柑)	飲用牛乳、鶏もも、白みそ、 干ひじき、しらす干し、 鶏こま、生揚げ、減塩みそ	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、 ごま油、アーモンド、さとう、 油、じゃがいも	ねり梅、にんじん、ホールコーン、 キャベツ、こまつな、もやし、 だいこん、河内晩柑	823 kcal 35.3 g
10月	きびご飯	○	春巻き 華風きゅうり 青梗菜と豆腐のスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、鶏こま、 木綿豆腐、油揚げ	精白米、きび、油、ビーフン、 ごま油、でん粉、春巻きの皮、 さとう	しょうが、にんにく、だけのこと、 干し椎茸、にんじん、キャベツ、 きゅうり、だいこん、もやし、 チンゲンツァイ、ぶなしめじ、 セロリー	720 kcal 27.1 g
11火	期末考査						
12水	期末考査						
13木	ガバオライス 世界の料理 タイ	○	エスニックサラダ ココナッツミルクプリン	飲用牛乳、鶏ひき肉、エビ、 調理用牛乳、粉寒天	精白米、粒麦、ごま油、さとう、 でん粉、緑豆はるさめ	にんにく、にんじん、玉葱、 だけのこと、ピーマン、赤パプリカ、 きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、 パジル、ココナッツミルク	753 kcal 29.6 g
14金	雑穀ご飯	○	鯖のうまだれ焼き 揚げ高野豆腐入りごま和え かき玉汁	飲用牛乳、サバ、凍り豆腐、 たまご、絹ごし豆腐、わかめ	精白米、アマランサス、三温糖、 ごま油、米粉、でん粉、油、 さとう、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、玉葱、 にんじん、干し椎茸、こまつな	772 kcal 36.7 g
17月	きびご飯	○	青菜とツナのごまめし ピリカラこんにゃく 鶏じゃが	飲用牛乳、まぐろ缶詰、 豚こま、鶏こま	精白米、きび、油、三温糖、 白ごま、つきこんにゃく、 ごま油、じゃがいも、 豆乳クリームバター	もやし、にんじん、キャベツ、 こまつな、レモン果汁、しょうが、 ごぼう、玉葱、ぶなしめじ、 さやいんげん	730 kcal 27.6 g
18火	小松菜とあさりのピラフ	○	魚のハーブパン粉焼き うずら卵入りカレースープ 果物(パイナップル)	飲用牛乳、ハム、豚ひき肉、 あさり、シルバー、豚こま、 うずら卵	精白米、粒麦、油、乾パン粉、 豆乳クリームバター、 オリーブ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、エリンギ、 こまつな、パセリ、にんにく、 しょうが、セロリー、キャベツ、 ほうれんそう、パイナップル	748 kcal 33.8 g
19水	胚芽パン	○	じゃがいも入りツナのチーズローフ わかめ入り味噌ドレサラダ シエルマカロニのトマトスープ	飲用牛乳、まぐろ缶詰、たまご、 ピザチーズ、莖わかめ、白みそ、 蒸しかまぼこ、ウィンナー、 ひよこまめ	胚芽パン、油、生パン粉、 じゃがいも、三温糖、 にんにく、シエルマカロニ	レモン果汁、玉葱、セロリー、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 にんにく、ホールコーン、 黄パプリカ、トマト缶詰	782 kcal 37.6 g
20木	どうもろこし入り枝豆ごはん 旬の食材 とうもろこし、枝豆	○	豆あじの南蛮漬け 野菜の昆布和え 豆腐の味噌汁	飲用牛乳、まめあじ、塩昆布、 木綿豆腐、油揚げ、わかめ、 減塩みそ	精白米、もち米、きび、さとう、 でん粉、油、三温糖、ごま油、 白ごま	えだまめ、ホールコーン、 レモン果汁、ねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、だいこん、 玉葱、こまつな	713 kcal 29.6 g
21金	なすとトマトのスバゲッティ 旬の食材 なす、トマト	○	大豆入りコロコロ野菜サラダ 黒糖ケーキ	飲用牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 粉チーズ、大豆、ダイスチーズ、 豆乳	スバゲッティ、オリーブ油、油、 さとう、三温糖、小麦粉、 バター、黒砂糖、アーモンド	にんにく、玉葱、トマト、なす、 パセリ、にんじん、干しぶどう、 キャベツ、ホールコーン、きゅうり	799 kcal 30.0 g
24月	クワジュージー 郷土料理 沖縄	○	白身魚のシークワソース 野菜と冬瓜の味噌汁	飲用牛乳、豚ばら、豚こま、 細切りこんぶ、ホキ、もずく、 蒸しかまぼこ、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、油、さとう、 でん粉、米粉、三温糖、ごま油	にんにく、にんじん、干し椎茸、 シイクワソース果汁、しょうが、 こまつな、とうがん、だいこん、 ねぎ	728 kcal 32.0 g
25火	玄米ご飯	○	たくあんのごま炒め わかめのゆず和え 豆腐のカレー煮 果物(メロン)	飲用牛乳、わかめ、豚こま、 エビ、木綿豆腐	精白米、玄米、ごま油、白ごま、 油、さとう、でん粉	たくあん、こまつな、きゅうり、 もやし、ホールコーン、玉葱、 えのきたけ、ゆず果汁、 にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、だけのこと、メロン	726 kcal 31.5 g
26水	セサミハニートースト	○	カリカリサラダ 大豆とミートボールのトマト煮込み 果物(バナナ)	飲用牛乳、油揚げ、豚ひき肉、 大豆	食パン、白ごま、バター、油、 はちみつ、ごま油、さとう、 でん粉、オリーブ油、じゃがいも、 小麦粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、 ホールコーン、玉葱、しょうが、 ねぎ、にんにく、トマト缶詰、 パセリ、バナナ	789 kcal 27.8 g
27木	わかめご飯	○	レバーのかりんと揚げ キャベツちりめん 湯葉と豆乳の野菜汁	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 豚レバー、しらす干し、 豚こま、湯葉、白みそ、豆乳	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 油、三温糖、アーモンド、ごま油、 じゃがいも、板こんにゃく	しょうが、キャベツ、大豆もやし、 たくあん、ごぼう、だいこん、 にんじん、ねぎ、こまつな	724 kcal 31.5 g
28金	オムチキライス	○	トマトドレッシングサラダ 青菜と赤いんげん豆のミルクスープ	飲用牛乳、鶏こま、たまご、 エビ、イカ、わかめ、ベーコン、 いんげんまめ、レンズまめ、 調理用牛乳、豆乳	精白米、粒麦、バター、油、 オリーブ油、さとう	玉葱、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、レモン果汁、 キャベツ、きゅうり、にんにく、 ホールコーン、だいこん、 ぶなしめじ、こまつな、セロリー	789 kcal 35.2 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー  
たんぱく質

759kcal  
31.7g