

# 6月 予定献立表

## 給食目標「食生活を考えよう」

令和6年 5月 31日(金)  
江戸川区立二之江中学校  
校長 茅原 直樹  
栄養士 鈴木 亜実  
桜井 里菜

日	曜	今日は 何の日?	献立名	赤(1・2群) 血や肉になる	黄(5・6群) 熱や力の元になる	緑(3・4群) 体の調子を整える	栄養価	エネルギー		
								たんぱく質	脂質	糖質
3	月		ハムチーズトースト 三種の豆カレー キャロットツナサラダ 甘夏みかん	ハム チーズ 牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆 ツナ 白いんげん豆	油 じゃがいも 米粉 三温糖 ★胚芽食パン	パセリ 玉葱 しょうが にんにく 人参 しめじ キャベツ もやし 小松菜 甘夏みかん	716 kcal	35.9 g	28.3 g	3.4 g
4	火		マスとたまごの三色丼 しらすときゅうりの和え物 呉汁	ひじき 凍り豆腐 牛乳 かまぼこ おかか 豆腐 みそ 大豆 わかめ ★マス ★たまご ★しらす	精白米 玄米 ごま油 さとう 油 三温糖 ★ごま	人参 小松菜 キャベツ きゅうり もやし 玉葱 大根	714 kcal	39.4 g	25.7 g	2.7 g
5	水		わかめごはん とり肉のさざれ焼き 小松菜とイカのごま和え 野菜たっぷりすまし汁 河内晩柑	わかめ 牛乳 鶏肉 豆腐 ★イカ	精白米 玄米 マヨネーズ 油 三温糖 でん粉 じゃがいも ★パン粉 ★ごま	人参 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 えのきたけ 葉ねぎ 河内晩柑	720 kcal	32.5 g	23.3 g	2.6 g
6	木		チキンライス チーズ入りポテトオムレツ 小松菜とぼりぼり大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆 寒天 ★たまご	精白米 玄米 バター 油 じゃがいも 三温糖 さとう でん粉 ★ごま	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ ピーマン パプリカ キャベツ 小松菜 きゅうり コーン クランベリージュース レモン アセロラジュース ぶどうジュース	766 kcal	29.7 g	26.3 g	2.1 g
7	金		えびと生揚げのあんかけご飯 新じゃがとアスパラのそぼろ和え 油揚げとキャベツのみそ汁	豚肉 生揚げ 牛乳 大豆 みそ 油揚げ わかめ ★えび	精白米 玄米 油 でん粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが 人参 玉葱 白菜 きくらげ 小松菜 パプリカ アスパラガス えのきたけ キャベツ	752 kcal	32.6 g	25.5 g	2.7 g
10	月		ごはん 鯛のかば焼き キャベツとにらのおかか和え 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	牛乳 おかか 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 ★まいわし	精白米 玄米 でん粉 油 三温糖 ★ごま	しょうが キャベツ もやし 人参 にら 大根 玉葱 小松菜 ★小玉スイカ	730 kcal	33.0 g	23.8 g	2.3 g
11	火		ごはん 小松菜ふりかけ 鯖の一夜干し じゃがいもとさつま揚げの含め煮 豆腐団子汁 メロン	おかか 牛乳 豆腐 さつま揚げ 鶏肉 みそ ★サバ	精白米 玄米 ごま油 油 じゃがいも こんにやく 三温糖 でん粉 ★ごま	小松菜 人参 玉葱 さやいんげん 大根 しょうが もやし 干し椎茸 にら ねぎ ★アンデスメロン	779 kcal	33.4 g	31.8 g	3.0 g
12	水		チキン竜田バーガー ポテトと小松菜のトマトシチュー 米粉マカロニサラダ パイナップル	鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ ツナ	でん粉 油 じゃがいも さとう 三温糖 米粉 米粉マカロニ ★丸パン	しょうが キャベツ 人参 玉葱 小松菜 きゅうり もやし パインアップル	738 kcal	32.3 g	29.4 g	2.8 g
13	木		生揚げのたまごじり 根菜のみそ汁 人参たっぷり米粉蒸しパン	生揚げ 牛乳 みそ 茎わかめ ★たまご	精白米 雑穀(玄米) 油 三温糖 さつまいも 米粉 コーンスターチ さとう	玉葱 人参 えのきたけ 白菜 ねぎ 小松菜 大根 みかん缶	859 kcal	29.6 g	26.8 g	2.5 g
14	金		麻婆焼きそば パンパンジーサラダ 中華わかめスープ	豚肉 豚レバー 大豆 みそ 豆腐 牛乳 鶏肉 なると わかめ	ごま油 油 三温糖 でん粉 さとう じゃがいも ★ごま ★中華めん	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 人参 パプリカ チンゲンツアイ きゅうり もやし ねぎ 大根 えのきたけ	714 kcal	35.4 g	30.0 g	3.4 g
17	月		ひじきじゃこごはん ししやもフライ 白菜と小松菜の一味醤油和え 五目みそ汁	ひじき 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ ★ししやも ★ちりめんじゃこ	精白米 雑穀(玄米) 油 ごま油 三温糖 さつまいも ★ごま ★小麦粉 ★パン粉	人参 ごぼう 枝豆 白菜 小松菜 もやし とうがらし 玉葱 大根 ねぎ	731 kcal	32.4 g	22.8 g	3.2 g
18	火	世界の料理 フィリピン	ガーリックライス・チキンアドボ ニラガ(豚肉のスープ) バナナトロン(バナナの揚げ春巻き)	鶏肉 牛乳 豚肉	精白米 オリーブ油 油 じゃがいも 黒砂糖 三温糖 ★春巻きの皮 ★小麦粉	にんにく 玉葱 人参 小松菜 キャベツ チンゲンツアイ ★バナナ	748 kcal	29.2 g	17.3 g	1.5 g
19	水	食育の日	アーモンドトースト サーモンのクリームスープ ポテトサラダ オレンジ	牛乳 ベーコン 豆乳 ヨーグルト ★サケ	バター はちみつ さとう 油 米粉 じゃがいも マヨネーズ ★胚芽食パン ★アーモンド	玉葱 人参 しめじ キャベツ 小松菜 きゅうり ★オレンジ	787 kcal	33.1 g	37.2 g	2.4 g
20	木		ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロッケ ツナと糸寒天の和え物 豆腐と水菜のみそ汁	おかか 粉かつお きざみのり 牛乳 豚肉 大豆 ツナ 寒天 豆腐 みそ	精白米 玄米 油 しらたき 三温糖 じゃがいも ★ごま ★小麦粉 ★パン粉	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 もやし えのきたけ ねぎ みずな	747 kcal	27.7 g	26.3 g	2.3 g
21	金	郷土料理 大阪府	かやくごはん 鉢の野菜あんかけ わかめと小松菜のみそ汁 半夏生もち(はんげしょうもち)	油揚げ 牛乳 みそ 豆腐 わかめ きな粉 ★さわら	精白米 玄米 油 さとう ごま油 でん粉 白玉粉 米粉	ごぼう 人参 干し椎茸 にんにく しょうが 玉葱 パプリカ もやし キャベツ さやいんげん えのきたけ 小松菜	753 kcal	34.6 g	22.7 g	2.8 g
25	火		鶏そぼろごはん キャベツのじゃこ和え あおさ入りかきたま汁	ひじき 凍り豆腐 鶏肉 鶏レバー 牛乳 寒天 豆腐 みそ あおさ ★たまご ★しらす干し	精白米 玄米 ごま油 さとう 油 でん粉 三温糖 こんにやく じゃがいも ★ごま	ごぼう しょうが 小松菜 キャベツ 人参 もやし 玉葱	733 kcal	32.8 g	24.0 g	2.6 g
26	水		シュガーコッペパン ポークピーズ 小松菜とベーコンのサラダ パインアップル	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 白いんげん豆 ベーコン	油 グラニュー糖 三温糖 じゃがいも 米粉 ★胚芽食パン	玉葱 キャベツ トマト缶 小松菜 人参 きゅうり コーン パインアップル	722 kcal	28.8 g	29.7 g	2.6 g
27	木		野菜たっぷりあんかけみそラーメン キャベツとハムの中華和え フルーツ杏仁	豚肉 なると 油揚げ みそ 牛乳 ハム 寒天	ごま油 油 でん粉 さとう ★ごま ★中華めん	にんにく しょうが 玉葱 もやし 人参 小松菜 キャベツ 大根 みかん缶 パイン缶	733 kcal	30.4 g	28.5 g	2.7 g
28	金		五目チャーハン レバーと大豆のごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 豚レバー 大豆 ベーコン 豆腐 ★たまご ★えび	油 精白米 玄米 ラード 春雨 でん粉 三温糖 ごま油 ★ごま	ねぎ 干し椎茸 人参 たけのこ しょうが にんにく 大豆もやし もやし きゅうり 小松菜 玉葱 きくらげ にら	746 kcal	33.2 g	26.7 g	2.6 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

※食物アレルギーの初発、重篤化防止のため〔そば・キウイフルーツ・くるみ・ピーナッツ〕の使用は控えています。

※献立や使用食材は、食材の納品や流通状況により変更する場合があります。

※感染防止のため手洗い・アルコール消毒等の衛生管理を実施しています。(机拭き、ランチョンマット、はし等の食具の持参は可能です。)