

# 6月 献立表

令和8年度

江戸川区立瑞江第三中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	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	
1月	ご飯	○	かぼちゃコロッケ わかめとコーンのサラダ ビーンズスープ	飲用牛乳、鶏肉、わかめ、ベーコン、豚肉、ひよこまめ	精白米、サラダ油、小麦粉、生パン粉、油(揚げ油)、三温糖、ごま油、さとう、じゃがいも	西洋かぼちゃ、玉葱、こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン、さやいんげん	825 kcal 26.4 g	
2火	照り焼きチキンバーガー	○	ポトフ オレンジポンチ	鶏肉、飲用牛乳、豚肉、ウィンナー、大豆	丸パン、さとう、でん粉、サラダ油、じゃがいも	キャベツ、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、かぶ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、オレンジジュース	761 kcal 33.6 g	
3水	ご飯 かつおでんぶ	○	さつまあげ 野菜のごま酢和え 小松菜みそ汁	粉かつお、飲用牛乳、たらすり身、木綿豆腐、赤みそ、油揚げ、白みそ	精白米、さとう、白ごま、卵不使用マヨネーズ、三温糖、でん粉、油(揚げ油)、白すりごま	ごぼう、にんじん、しょうが(甘酢漬)、干し椎茸、さやいんげん、ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、ホールコーン、だいごん、玉葱	740 kcal 32.8 g	
4木	鮭茶漬	○	生揚げの肉みそがけ 小松菜の和え物	サケ、きざみのり、飲用牛乳、生揚げ、鶏肉、大豆、赤みそ	精白米、白ごま、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、さとう	葉ねぎ、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	711 kcal 33.0 g	
5金	かみかみ献立 ご飯	○	海苔の佃煮 ししゃもの二色揚げ はりはりサラダ じゃがいものみそ汁	焼きのり、ひじき、飲用牛乳、ししゃも、あおのり、ちりめんじゃこ、ポークハム、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、水あめ、三温糖、小麦粉、油(揚げ油)、緑豆はるさめ、ごま油、さとう、じゃがいも	切干しいんげん、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こまつな	687 kcal 29.1 g	
8月	ジャージャー麺	○	春雨サラダ わかめと豆腐のスープ	豚肉、赤みそ、飲用牛乳、ロースハム、鶏肉、木綿豆腐、わかめ	蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま、緑豆はるさめ、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、チンゲンツアイ、ねぎ	783 kcal 34.4 g	
9火	シュガー揚げパン	○	ポテトとツナのサラダ 肉団子スープ 果物(冷凍みかん)	飲用牛乳、ツナ、鶏肉	ミルクパン、グラニュー糖、油(揚げ油)、じゃがいも、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、玉葱、干し椎茸、はくさい、ねぎ、冷凍みかん	672 kcal 24.4 g	
10水	ご飯 手作りなめたけ	○	韓国風肉じゃが からし和え	飲用牛乳、豚肉	精白米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、さとう、白ごま、ごま油	えのきたけ、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	709 kcal 24.1 g	
11木	入梅献立 梅じゃこご飯	○	いわしフライ ごまみそ和え かみなり汁	ちりめんじゃこ、飲用牛乳、いわし、白みそ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、玄米、小麦粉、乾パン粉、油(揚げ油)、さとう、白すりごま、ごま油、こんにゃく	カリカリ梅、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、だいごん、ねぎ	751 kcal 33.5 g	
12金	キャロットホワイト ソースがけ	○	オニドレサラダ あじさい寒天	鶏肉、牛乳、むきえび、生クリーム、粉チーズ、飲用牛乳、粉寒天	精白米、バター、サラダ油、米粉、さとう、白ごま	にんじん、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もやし、プロッコリー、ぶどうストレートジュース、アセロラジュース、ナタデココ	732 kcal 23.6 g	
15月	カレー麻婆丼	○	コーンサラダ 果物(パイナップル)	豚肉、大豆、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、サラダ油、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、パイナップル	803 kcal 32.7 g	
16火	期末考査1日目(給食はありません)							
17水	期末考査2日目(給食はありません)							
18木	ハヤシライス	○	大根としらすのサラダ フルーツポンチ	豚肉、飲用牛乳、しらす干し	精白米、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、だいごん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	828 kcal 24.1 g	
19金	小松菜ペペロンチーノ	○	ポテトのチーズ焼 野菜スープ 果物(甘夏)	ベーコン、飲用牛乳、牛乳、ピザチーズ、ベーコン	スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、バター、サラダ油	とうがらし、にんにく、玉葱、こまつな、にんじん、キャベツ、ピーマン、甘夏	700 kcal 25.9 g	
22月	バエリア	○	おいしいポタージュ ひよこ豆入りサラダ	鶏肉、いか、むきえび、飲用牛乳、ベーコン、牛乳、生クリーム、ひよこまめ	精白米、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、ごま油、さとう	にんにく、玉葱、マッシュルーム、赤パプリカ、黄パプリカ、パセリ、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり	705 kcal 32.3 g	
23火	黒砂糖パン	○	鮭のチーズムニエル ジャーマンポテト イタリアンスープ 果物(バレンシアオレンジ)	飲用牛乳、サケ、粉チーズ、ベーコン、豚肉、たまご	黒砂糖パン、小麦粉、サラダ油、バター、じゃがいも、乾パン粉	玉葱、パセリ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、バレンシアオレンジ	792 kcal 39.1 g	
24水	焼肉炒飯	○	レバーとポテトの甘辛揚げ わかめと卵のスープ	豚肉、飲用牛乳、豚レバー、いり大豆、ベーコン、たまご、わかめ	精白米、バター、ごま油、さとう、白ごま、でん粉、油(揚げ油)、じゃがいも、サラダ油	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、葉ねぎ、玉葱	860 kcal 33.5 g	
25木	セサミトースト	○	ハンガリアンシチュー 大根とじゃこのサラダ	飲用牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ、ちりめんじゃこ	食パン、バター、はちみつ、わりごま、白ごま、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、ごま油、さとう、いりごま	にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶、赤パプリカ、こまつな、だいごん、キャベツ、切干しいんげん	787 kcal 30.8 g	
26金	わかめご飯	○	ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 呉汁	炊き込みわかめ、飲用牛乳、ツナ、たまご、ひじき、油揚げ、大豆、赤みそ、白みそ	精白米、白ごま、サラダ油、三温糖、じゃがいも	しょうが、にんじん、玉葱、にら、ごぼう、だいごん、ねぎ	773 kcal 32.0 g	
29月	ご飯	○	さばのごま味噌焼き 磯和え だんご汁	飲用牛乳、サバ、白みそ、きざみのり、豚肉、木綿豆腐	精白米、さとう、白すりごま、いりごま、サラダ油、白玉粉	しょうが、ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、ごぼう、にんじん、だいごん、干し椎茸	787 kcal 35.7 g	
30火	夏越しの祓献立 きつね丼	○	いかとわかめの辛子和え 水無月	油揚げ、削り節、たまご、飲用牛乳、イカ、わかめ、小豆	精白米、さとう、小麦粉、上新粉、三温糖	玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	795 kcal 31.1 g	