

# 6月 献立表

令和6年度

江戸川区立瑞江第三中学校

日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質	備考
3	月	アーモンドトースト	○	鶏肉といかのトマトシチュー ツナサラダ	牛乳・鶏肉・いか・ ツナ・いんげん豆	パン・バター・さとう・ アーモンド・小麦粉 じゃがいも	セロリ・玉ねぎ・にんじん・ しめじ・トマト缶・キャベツ・ グリーンピース・もやし・コーン ・きゅうり	806 32.0	
4	火	ごはん	○	あじの南蛮漬け じゃがいもの甘辛煮 生揚げのみそ汁	牛乳・あじ・大豆・ 生揚げ・みそ・わかめ	米・麦・油・さとう でんぷん・じゃがいも	しょうが・ねぎ・にんじん・ さやいんげん・だいこん しめじ・こまつな	754 35.6	
5	水	マーボー丼	○	わかめとコーンのサラダ 中華風もずくスープ 雪中貯蔵甘夏	牛乳・豚ひき肉・みそ とうふ・わかめ・ たまご・もずく	米・麦・油・さとう でんぷん・ごま油	にんにく・しょうが・ねぎ にんじん・しいたけ・たけのこ グリーンピース・キャベツ きゅうり・コーン・甘夏	840 35.4	
6	木	ごはん	○	魚のねぎみそ焼き じゃがいものきんぴら 沢煮椀	牛乳・いなだ・みそ・ 鶏肉	米・麦・油・さとう じゃがいも・こんにやく ごま	しょうが・ねぎ・にんじん・ さやいんげん・ごぼう・えのき たけのこ・だいこん	714 31.5	
7	金	小松菜ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ いかと野菜のごま酢あえ あんかけ汁	牛乳・たまご・ハム・ ししゃも・あおのり・ いか・鶏肉・ちくわ	米・麦・油・さとう 小麦粉・ごま・あられふ じゃがいも・でんぷん	こまつな・キャベツ・もやし にんじん・はくさい・ねぎ	727 37.2	
10	月	ごはん 手作りなめたけ	○	ぎせいどうふ じゃこ入りおひたし 具だくさんみそ汁	牛乳・豚ひき肉・みそ たまご・油揚げ ちりめんじゃこ	米・麦・油・さとう ごま・じゃがいも	えのき・しいたけ・にんじん たけのこ・こまつな・もやし だいこん・しめじ・はくさい ねぎ	736 35.9	
11	火	ジャージャー麺	○	春雨サラダ わかめととうふのスープ	牛乳・豚ひき肉・大豆 みそ・ハム・鶏肉 とうふ・わかめ	蒸し中華・油・さとう ごま油・でんぷん	しょうが・にんにく・ねぎ もやし・こまつな・しいたけ・ 白菜	798 35.8	
12	水	ごはん	○	さばのねぎソースかけ きゅうりともやしのナムル 肉団子スープ	牛乳・さば・鶏ひき肉	米・麦・油・さとう ごま・じゃがいも	しょうが・にんにく・ねぎ もやし・こまつな・しいたけ・ 白菜	738 36.6	
13	木	ごはん じゃこふりかけ	○	カレーコロケ コーンサラダ なめこのかきたまスープ	牛乳・粉かつお・ちり めんじゃこ・大豆・ 鶏肉・たまご・おから 鶏ひき肉	米・麦・油・さとう じゃがいも・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・コーン・なめこ こまつな	847 35.7	
14	金	カレーピラフ	○	クラムチャウダー 小松菜サラダ	牛乳・あさり・しらす ひき肉・ほたて・ツナ 生クリーム・ベーコン	米・麦・油・さとう じゃがいも・小麦粉 ごま	にんじん・玉ねぎ・パセリ マッシュルーム・コーン こまつな・キャベツ	716 25.5	
17	月	キムチチャーハン	○	えびワントンスープ アーモンドサラダ	牛乳・豚肉・たまご えび・なると	米・麦・油・アーモンド さとう・ごま油	しょうが・にんにく・にら にんじん・キムチ・しいたけ 玉ねぎ・こまつな・キャベツ きゅうり	722 27.4	
18	火	期末考査（給食なし）							
19	水	期末考査（給食なし）							
20	木	ハッシュドポーク	○	大豆入りサラダ あじさい寒天	牛乳・豚肉・大豆 粉寒天	米・麦・油・さとう バター・小麦粉・ごま油 マーガリン	にんにく・セロリ・玉ねぎ にんじん・エリンギ・こまつな キャベツ・きゅうり・ぶどう ジュース・アセロラジュース	755 21.6	
21	金	エッグトースト レモン汁	○	ポークビーンズ 大根とじゃこのサラダ	牛乳・たまご・チーズ 豚肉・大豆 いんげん豆 ちりめんじゃこ	パン・マヨネーズ・油 マーガリン・はちみつ じゃがいも・さとう ごま・ごま油	パセリ・レモン・玉ねぎ にんじん・トマト缶 こまつな・だいこん キャベツ	734 30.9	
24	月	ごはん	○	家常豆腐 きびなごのから揚げ かきたま汁	牛乳・豚肉・みそ 生揚げ・きびなご たまご	米・麦・油・さとう じゃがいも・でんぷん	しょうが・しいたけ・たけのこ 玉ねぎ・ねぎ・こまつな にんにく・えのき	828 38.2	
25	火	スパゲティミート ソース	○	フレンチポテト わかめとコーンのサラダ	牛乳・豚ひき肉 チーズ・わかめ	スパゲティ・油・さとう じゃがいも・ごま油	にんにく・しょうが・玉ねぎ マッシュルーム・キャベツ トマト缶・グリーンピース きゅうり・コーン	772 29.5	
26	水	豚肉の五目丼	○	切り干し大根のピリ辛あえ フルーツポンチ	牛乳・豚肉・いか かまぼこ・しらす 寒天	米・麦・油・さとう でんぷん・ごま油 つきこんにやく	しょうが・しいたけ・たけのこ 玉ねぎ・ねぎ・こまつな にんにく・えのき・きゅうり にんにく・みかん缶・黄桃缶	789 27.5	
27	木	ガーリックトースト	○	クリームシチュー 大根とツナのサラダ 河内晩柑	牛乳・鶏肉・えび いんげん豆・チーズ 生クリーム	パン・マーガリン・油 さとう・じゃがいも 米粉	にんにく・パセリ・にんじん 玉ねぎ・コーン・だいこん キャベツ・切り干し大根 きゅうり・河内晩柑	735 30.3	
28	金	親子丼	○	小松菜ときのこのおひたし 水無月	牛乳・鶏肉・たまご おかか・小豆	米・麦・油・さとう 小麦粉・上新粉・車麩 こんにやく	しいたけ・玉ねぎ・にんじん グリーンピース・こまつな もやし・しめじ	796 31.8	

\*献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。