



令和7年 6月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵
村井 亜美

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
2	月	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 のり 牛乳 豚肉 大豆 たまご ツナ 寒天 豆腐 みそ	米 麦 ごま さとう 油 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 もやし えのき ねぎ 水菜	778 29.5 27.3 2.1		6月1日は「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。毎日の給食で登場する牛乳は、カルシウムやたんぱく質が豊富です。
3	火	ハニーレモントースト ポークシチュー ひじきとハムのサラダ パイナップル	牛乳 豚肉 レンズ豆 ひじき ハム	胚芽食パン パター はちみつ さとう 油 じゃがいも 小麦粉	レモン にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ キャベツ もやし 小松菜 パイナップル	783 28.4 30.7 3.1		6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よく噛み、カルシウムをしっかりとって、歯と口の健康を保ちましょう。
4	水	カリカリ梅ごはん 切干大根のたまご焼き 荳わかめのカミカミ和え 昆布と根菜のみそ汁 メロン	牛乳 豚肉 ひじき たまご 荳わかめ ちりめんじゃこ 昆布 さつま揚げ みそ	米 麦 ごま 油 じゃがいも さとう ごま油 さつまいも	梅 人参 玉葱 切干大根 キャベツ 小松菜 きゅうり 大根 ごぼう メロン	734 31.5 22.0 3.1		6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よく噛み、カルシウムをしっかりとって、歯と口の健康を保ちましょう。
5	木	八宝麺 きゅうりとコーンの中華サラダ 春雨の中華スープ オレンジ	豚肉 イカ えび あさり うずら卵 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐	中華めん ごま油 油 でん粉 さとう ごま じゃがいも 春雨	にんにく 生姜 きくらげ 人参 たけのこ 白菜 もやし 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 玉葱 えのき なら オレンジ	705 36.5 27.9 3.1		6日は青森県の郷土料理です。いかメンチは津軽地方に、せんべい汁は八戸市周辺で親しまれている料理です。
6	金	【郷土料理：青森県】 ごはん いかメンチ 小松菜とじゃこのピリ辛和え せんべい汁	牛乳 イカ たら 大豆 凍り豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉	米 麦 ごま でん粉 小麦粉 油 ごま油 さとう せんべい こんにゃく	キャベツ 玉葱 人参 生姜 もやし きゅうり 小松菜 大根 ごぼう えのき ねぎ	726 34.7 23.5 2.7		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品種のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
9	月	麦ごはん 厚揚げの肉みそかけ ツナ入りからし和え けんちん汁	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ツナ 鶏肉 油揚げ	米 麦 油 さとう でん粉 こんにゃく	生姜 玉葱 たけのこ なら キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 水菜 小松菜	718 32.1 26.4 2.3		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品種のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
10	火	キーマカレートースト 豚肉のクリームシチュー レモンドレッシングサラダ パナナ	豚肉 レバー 大豆 チーズ 牛乳 豆乳	胚芽食パン 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま	玉葱 人参 小松菜 キャベツ きゅうり もやし レモン パナナ	788 36.3 33.8 2.6		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品種のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
11	水	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ キャベツの甘酢和え 根菜のみそ汁 さくらんぼ	牛乳 ししゃものり ツナ 鶏肉 生揚げ みそ わかめ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま じゃがいも	キャベツ 小松菜 人参 もやし レモン ごぼう 大根 ねぎ さくらんぼ	715 31.5 22.7 2.6		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
12	木	チキンライス チーズ入りポテオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ 卵 大豆 糸寒天	米 麦 パター 油 じゃがいも さとう ごま	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ ピーマン 赤パプリカ 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	749 29.6 24.4 2.1		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
13	金	ごはん 豆腐のつくね揚げ 竹輪入り香味和え すりごまのみそ汁 甘夏みかん	豆腐 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき ちくわ 牛乳 みそ わかめ	米 麦 パン粉 さとう でん粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 小松菜 キャベツ もやし きゅうり にんにく 大根 えのき 甘夏みかん	763 30.5 28 2.7		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
16	月	五目ごはん かつおの甘辛だれ 小松菜のおかか和え えのきと生揚げのみそ汁	油揚げ 牛乳 かつお おかか 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 こんにゃく さとう 小麦粉 でん粉 ごま	にんにく ごぼう さやいんげん しょうが 小松菜 キャベツ もやし コーン 玉葱 大根 えのき	716 37.5 24.5 3.0		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
17	火	手作りココアロールパン ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆 ツナ	強力粉 さとう 小麦粉 油 じゃがいも	玉葱 にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	740 30.3 24.5 2.2		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
20	金	ごはん 小松菜ふりかけ 鯖の一夜干し じゃが芋とさつまあげの含め煮 豆腐団子汁 メロン	おかか 牛乳 鯖 さつま揚げ 豆腐 鶏肉 みそ	米 麦 ごま油 ごま 油 じゃがいも でん粉 こんにゃく さとう	小松菜 にんにく 玉葱 さやいんげん しょうが 大根 もやし 干し椎茸 なら ねぎ メロン	802 33.8 31.7 2.8		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
23	月	わかめごはん とり肉のさざれ焼き キャベツとツナのごま和え 野菜たっぷりかきたま汁 河内晩柑	わかめ 牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 卵	米 麦 マヨネーズ パン粉 油 さとう ごま じゃがいも でん粉	キャベツ 小松菜 にんにく もやし ごぼう 大根 えのき 葉ねぎ 河内晩柑	727 34.4 23.2 2.5		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
24	火	鮭のクリームパスタ チキンとポテトのスープ きな粉のケーキ	ベーコン 鮭 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏肉 きな粉 卵	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも さとう パター ごま	にんにく 玉葱 にんにく コーン ほうれん草 小松菜 マッシュルーム キャベツ	759 33.8 31.9 2.2		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
25	水	【セレクト給食&世界の料理 韓国】 ビビンバ丼 又は ブルコギ丼 切干大根ともやしのナムル キムチのスープ	豚肉 大豆 卵 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう ごま油 ごま	しょうが 小松菜 もやし えのき にんにく 切干大根 ほうれん草 にんにく キムチ 干し椎茸 玉葱 なら 赤パプリカ	780 34.2 31.2 3.1		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
26	木	チキンカレーライス ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	鶏肉 レンズ豆 牛乳 ハム ひよこ豆 大豆 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	玉葱 しょうが にんにく にんにく キャベツ 大根 小松菜 レモン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	755 26.9 18.0 2.0		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
27	金	ごはん 鯛のかば焼き キャベツの香り和え 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	牛乳 まいわし 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	しょうが キャベツ にんにく きゅうり レモン もやし しょうが 大根 玉葱 小松菜 小玉スイカ	723 30.1 22.8 2.4		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
30	月	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 春雨の豆腐のスープ	卵 豚肉 えび 牛乳 レバー 大豆 ベーコン 豆腐	油 米 麦 ラード でん粉 さとう ごま油 ごま 春雨	ねぎ 干し椎茸 にんにく 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 えのき なら	742 32.5 25.8 3.0		紫陽花は華やかな見た目から西洋の品种のように感じますが、実は日本古来の花です。今回は、この紫陽花をイメージして、「あじさい寒天ポンチ」として提供します。

6月の給食回数は19回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

6月の栄養目標

歯や骨を丈夫にする食べ物を
知ろう

