

令和8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

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	熱や力のもとになる	体の調子を整える			
1	月	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	おおか 牛乳 豆腐 サバ さつま揚げ 鶏肉 みそ	米 麦 ごま油 ごま油 じゃがいも さとう こんにやく でん粉	こまつな にんじん 玉葱 さやいんげん しょうが だいこん もやし 椎茸 にら ねぎ メロン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	817 33.9 31.2 2.8	6月1日は「世界牛乳の日」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。
2	火	八宝麺 コーンの中華サラダ にらの中華スープ オレンジ	豚肉 イカ エビ あさり うずら卵 牛乳 ベーコン 豆腐	中華麺 ごま油 油 でん粉 さとう 春雨 じゃがいも ごま	にんにく しょうが 黒きくらげ にんじん たけのこ はくさい もやし こまつな キャベツ きゅうり コーン 玉葱 えのき にら オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	707 35.7 28.1 3.0	
3	水	【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 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ	米 麦 ごま でん粉 小麦粉 油 ごま油 さとう こんにやく かやきせんべい	キャベツ 玉葱 にんじん しょうが もやし きゅうり こまつな だいこん ねぎ ごぼう えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	742 34.6 23.4 2.6	3日は青森県の郷土料理です。いかメンチは津軽地方で、せんべい汁は八戸市周辺で親しまれています。
4	木	キーマカレートースト 鶏肉のクリームシチュー キャロットドレッシングサラダ パナナ	豚肉 豚レバー 大豆 チーズ 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	食パン 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま	玉葱 にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし パナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	767 36.0 32.3 3.0	
5	金	【歯と口の健康週間】 カリカリ梅ごはん 切干大根のたまご焼き 茎わかめのカミカミ和え 昆布と根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 ひじき たまご 茎わかめ ちりめんじゃこ 昆布 鶏肉 みそ	米 麦 ごま さとう じゃがいも ごま油 油 さつまいも	梅 にんじん 切干大根 玉葱 キャベツ こまつな きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	720 31.1 21.6 2.9	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り、歯と口の健康を保ちましょう。
8	月	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 	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ひじき 大豆 わかめ 竹輪 ちりめんじゃこ	米 麦 パン粉 油 さとう でん粉 ごま油 こんにやく じゃがいも ごま	にんじん 玉葱 椎茸 ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく だいこん えのき 甘夏みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	774 31.8 28.1 2.9	
9	火	【世界の料理:韓国】 ブルコギ丼 にんじんともやしのナムル キムチのスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう ごま油 ごま	玉葱 にら 赤パプリカ もやし しょうが にんにく 切干大根 にんじん ほうれんそう 椎茸 キムチ えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	726 31.4 25.9 2.7	9日は韓国の料理です。ブルコギのプルは「火」、コギは「肉」を意味しています。
10	水	麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の甘酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁 甘夏みかん	牛乳 ししゃも 生揚げ あおのり わかめ ツナ 鶏肉 みそ	米 麦 小麦粉 ごま さとう 油 じゃがいも	キャベツ こまつな もやし にんじん レモン だいこん ごぼう ねぎ 甘夏みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	730 32.8 23.5 2.6	
11	木	ハニートースト 豚肉のスープ煮 ひじきとハムのサラダ パイナップル	牛乳 豚肉 ハム レンズ豆 ひじき	胚芽食パン バター はちみつ マカロニ グラニュー糖 油 じゃがいも さとう	レモン にんにく しょうが 玉葱 にんじん こまつな しめじ キャベツ もやし パイナップル	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	724 28.2 26.2 2.6	かつおは5・6月ごろがおいしくなります。かつおには、疲労回復に役立つビタミンB1やカルシウムの吸収を助けるビタミンD、貧血を防ぐ鉄分などが多く含まれています。
12	金	五目ごはん かつおの甘辛だれ キャベツのおかか和え 玉葱と生揚げのみそ汁	油揚げ 牛乳 かつお おおか 生揚げ みそ わかめ	米 麦 こんにやく さとう ごま 小麦粉 でん粉 油	にんじん しょうが こまつな ごぼう さやえんどう 玉葱 キャベツ もやし だいこん コーン えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	721 36.7 23.7 3.0	
15	月	チキンライス チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ 	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン たまご 大豆 寒天	米 麦 バター 油 じゃがいも さとう ごま	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ ピーマン 赤パプリカ キャベツ こまつな きゅうり コーン クランベリージュース アセロラジュース レモン ぶどうジュース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	752 29.6 24.3 2.1	
16	火	ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロケ ツナと糸寒天の和え物 豆腐と水菜のみそ汁 さくらんぼ 	おおか 粉かつお 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 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉葱 にんじん キャベツ こまつな もやし えのき ねぎ みずな さくらんぼ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	807 29.9 27.3 2.1	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3色の寒天を紫陽花に見立てて「あじさい寒天ポンチ」として提供します。
19	金	手作りココアパン 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 ごま グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 にんじん キャベツ トマト パセリ きゅうり コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	741 30.6 25.9 2.2	
22	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 たまご	米 麦 マヨネーズ パン粉 油 さとう ごま じゃがいも でん粉	パセリ キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん えのき 葉ねぎ 河内晩柑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	740 33.6 22.5 2.6	
23	火	鮭のクリームパスタ キャベツのスープ きな粉のケーキ	ベーコン サケ 豆乳 生クリーム 牛乳 鶏肉 きな粉 たまご	スパゲッティ 米粉 オリーブ油 小麦粉 油 じゃがいも ごま さとう バター	にんにく 玉葱 にんじん コーン マッシュルーム こまつな キャベツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	773 34.8 31.6 2.4	
24	水	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 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう でん粉 こんにやく	しょうが 玉葱 たけのこ キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん にら ねぎ みずな こまつな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	732 33.6 27.6 2.3	きな粉は大豆とほとんど同じ成分ですが、粉にすることで、消化しやすくなるため大豆よりも効果的に栄養を摂取することができます。
25	木	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	たまご 豚肉 えび 牛乳 大豆 豆腐 豚レバー ベーコン	米 麦 ラード 油 でん粉 さとう ごま ごま油 春雨	ねぎ 椎茸 にんじん もやし たけのこ しょうが にんにく きゅうり こまつな えのき にら 大豆もやし 玉葱	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	743 32.5 26.1 2.7	
26	金	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 ツナ ひよこ豆 大豆 寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	しょうが にんにく こまつな にんじん キャベツ だいこん 玉葱 レモン パイン 黄桃 みかん りんごジュース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	786 28.9 18.3 2.0	
29	月	ごはん 鰯のかば焼き キャベツの香り和え 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ 	牛乳 いわし 生揚げ みそ 豆乳 わかめ	米 麦 でん粉 油 小麦粉 さとう ごま	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな もやし 玉葱 レモン スイカ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	737 30.2 22.0 2.6	30日は白玉団子のセレクトです。のどに詰まらせないよう、よく噛んで食べましょう。
30	火	【セレクト給食】 親子丼 貝沢山みそ汁 白玉団子(黒みつきな粉 または みたらし)	鶏肉 たまご のり 牛乳 油揚げ みそ わかめ 豆腐 きな粉	米 麦 油 白玉粉 じゃがいも 黒砂糖 さとう でん粉	玉葱 にんじん だいこん キャベツ しめじ こまつな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	789 32.0 19.9 2.4	

6月の給食回数は20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

