



令和6年 6月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 大谷 雅也
栄養士 小林 陽子

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		
3月	ごはん 茎わかめのつくだ煮 肉じゃがコロッケ きゅうりと大根といかの梅和え 豆腐と小松菜のみそ汁	茎わかめ 牛乳 豚肉 大豆 イカ おかか 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 ごま 油 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉	生姜 玉葱 人参 きゅうり 大根 梅干し ゆかり もやし えのき ねぎ 小松菜	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.4	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。
4火	手作りアーモンドロール 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 砂糖 アーモンド グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 28.4 食塩相当量(g) 2.4	
5水	【歯と口の健康週間：カミカミ献立】 カリカリ梅ごはん ひじきと切干大根のたまご焼き じゃこのカミカミ和え 昆布と根菜のみそ汁 メロン	牛乳 豚肉 ひじき たまご 茎わかめ 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 砂糖 ごま油 さつまいも	梅干し 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	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 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って、歯と口の健康を保ちましょう。
6木	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の甘酢和え 大豆入りみそ汁 さくらんぼ	牛乳 ししゃも あおのり ツナ 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 油 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	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 2.2	
7金	八宝麺 キャベツの中華サラダ フルーツ杏仁	豚肉 イカ エビ あさり うずら卵 牛乳 ベーコン 寒天	中華麺 ごま油 油 でん粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 きくらげ 玉葱 人参 たけのこ キャベツ もやし 小松菜 きゅうり コーン 黄桃 みかん	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 28.6 食塩相当量(g) 2.6	「一夜干し」は魚を天日に当てないで、日陰などに干すので、生魚に近いやわらかい食感が味わえます。
10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 こんにゃく 砂糖 でん粉	小松菜 人参 玉葱 さやいんげん 生姜 大根 もやし 椎茸 にら ねぎ メロン	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 31.1 食塩相当量(g) 3.0	
11火	ごはん 厚揚げの肉みそかけ ツナ入りからし和え 五目汁 甘夏みかん	牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ ツナ 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 でん粉 さつまいも こんにゃく	生姜 玉葱 たけのこ キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 小松菜 甘夏みかん	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 26.2 食塩相当量(g) 2.2	12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に伝わる料理です。
12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 砂糖 南部せんべい こんにゃく	キャベツ 玉葱 人参 生姜 きゅうり 小松菜 大根 ごぼう えのき ねぎ	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 2.7	
13木	キーマカレートースト 豚肉のクリーム煮 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 生クリーム	胚芽食パン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 小松菜 キャベツ きゅうり もやし レモン パナナ	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 33.3 食塩相当量(g) 2.6	14日のセレクト給食では魚(かつお)か肉(鶏肉)のどちらかをセレクトします。どちらも、体を作るものになる食品です。
14金	【セレクト給食】 五目ごはん かつおの甘辛だれ 又は 鶏肉の香味だれ キャベツのおかか和え 生揚げのみそ汁	油揚げ 牛乳 かつお おかか 生揚げ みそ	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま	人参 ごぼう 生姜 小松菜 キャベツ もやし コーン 玉葱 大根 えのき さやいんげん	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 2.9	
17月	チキンライス チーズ入りポテトオムレツ 小松菜とほ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 たまご 大豆 寒天	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ ビーマン パプリカ キャベツ 小松菜 きゅうり コーン クランベリー レモン アセロラ ぶどう	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.1	18日のピピンパは肉やナムルなどの具材が入っていて、韓国語で「混ぜご飯」という意味です。
18火	【世界の料理：韓国】 ピピンパ丼 切干大根と豆もやしのナムル キムチのスープ オレンジ	豚肉 大豆 たまご 牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 小松菜 もやし 人参 切干大根 ほうれん草 大豆もやし にんにく 白菜キムチ 椎茸 えのき オレンジ	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 29.4 食塩相当量(g) 3.4	
21金	ごはん いわしのかば焼き 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 いわし おかか 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	生姜 キャベツ もやし 人参 にら 大根 玉葱 小松菜 小玉スイカ	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 2.3	スイカの旬は6月下旬から8月です。含まれている栄養成分のうち、90%が水分のため、気温や湿度が上がる夏の時期にはピッタリの果物です。
24月	ハニーレモントースト 鶏肉と押麦のスープ煮 ひじきのマリネ パイナップル	牛乳 ベーコン 鶏こま ひじき ハム	胚芽食パン バター はちみつ グラニュー糖 油 じゃがいも 押麦 砂糖	レモン 人参 白菜 玉葱 小松菜 キャベツ もやし パイナップル	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.7	
25火	ごはん 豆腐のまさご揚げ 竹輪入り香味和え すりごまのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆 ひじき 竹輪 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 油 ごま油 じゃがいも こんにゃく ごま	人参 玉葱 椎茸 小松菜 キャベツ もやし きゅうり 生姜 にんにく 大根 えのき ねぎ	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 2.3	
26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 野菜たっぷりかきたま汁 河内晩柑	わかめ 牛乳 鶏肉 イカ 豆腐 たまご	米 麦 マヨネーズ パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも でん粉	キャベツ 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ 河内晩柑	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 2.5	きな粉は大豆を焙煎して製粉したものです。たんぱく質や食物繊維、鉄分やカルシウムなどが豊富に含まれています。
27木	鮭とほうれん草のクリームパスタ 角切り野菜のスープ きな粉のケーキ	ベーコン 鮭 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏肉 レンズ豆 きな粉 たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖 バター ごま	にんにく 玉葱 人参 コーン ほうれん草 マッシュルーム キャベツ 小松菜	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 33.4 食塩相当量(g) 2.4	
28金	五目チャーハン レバーと大豆のごまがらめ もやしと小松菜の中華和え はるさめと豆腐のスープ	たまご 豚肉 エビ 牛乳 豚レバー 大豆 豆腐	油 米 麦 ラード でん粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも はるさめ	ねぎ 椎茸 人参 たけのこ 生姜 大豆もやし もやし きゅうり 小松菜 にんにく 玉葱 きくらげ にら	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 2.8	

今月の給食回数は18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。

6月の栄養目標

歯や骨を丈夫にする食べ物を知ろう

