



6月予定献立表



令和7年 6月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜日	当番人数	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方
2	月	4	親子丼	○	もやしとちくわの和え物 小豆ミルクようかん	818 31.1 2.1	皿・・・丼 大碗・・・和物 小碗・・・デザート
3	火	5	麦入りご飯	○	たらの中華あんかけ にらスープ わかめサラダ 河内晩柑	757 31.2 2.9	皿・・・魚・サラダ 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
4	水	4	シーフード 小松菜玄米ピラフ	○	アーモンドサラダ オレンジ レンズ豆と押麦のスープ	727 27.7 2.6	皿・・・ピラフ 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
5	木	5	麦入りご飯 大豆の揚げ煮	○	豆腐ハンバーグ けんちん汁 切り干し大根のあえもの	815 34.7 2.8	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん・揚物 小碗・・・汁物
6	金	4	カミカミ ツナビーンズドック	○	シーザーサラダ バナナ 野菜のカレースープ	759 31.1 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
9	月	5	塩昆布ごはん	○	ぼらの石垣焼き 油揚げのみそ汁 茎わかめのじゃこ和え 河内晩柑	713 32.6 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
10	火	4	カミカミ味噌ラーメン	○	ししゃものスティック揚げ 大豆もやしのピリ辛和え	730 34.5 2.9	皿・・・めん・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・和物
11	水	期末テスト					
12	木	5	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	740 33.5 2.5	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
13	金	5	ごはん 小松菜ふりかけ	○	鯖の一夜干し 豆腐団子汁 じゃが芋とさつまあげの含め煮 メロン	817 33.9 2.8	皿・・・焼物・煮物 大碗・・・ごはん・ﾌﾘｶｶﾞ 小碗・・・汁物
16	月	5	ごはん のりごまふりかけ	○	肉じゃがコロッケ 豆腐と水菜のみそ汁 ツナと糸寒天の和え物 さくらんぼ	807 29.9 2.1	皿・・・揚物/和物/果物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
17	火	4	五目チャーハン (えび、たまご入り)	○	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	743 32.6 2.7	皿・・・炒飯・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・和物
18	水	4	ミートカレートースト	○	コーンサラダ バナナ ミネストローネ	767 33.0 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
19	木	4	たこめし	○	厚揚げのひき肉あん つみれ汁 キャベツのからし和え	760 34.9 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
20	金	4	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	752 29.6 2.1	皿・・・ピラフ・焼物 大碗・・・デザート 小碗・・・サラダ
23	月	4	卵ときくらげの ピリ辛丼	○	きゅうりの中華サラダ 中華スープ	729 31.9 2.9	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
24	火	5	ごはん	○	鰯のかば焼き 豆乳入りみそ汁 キャベツの香り和え 小玉スイカ	738 30.2 2.4	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
25	水	3	ホットドック	○	リエージュワーズ(ポテトサラダ) ワテルソーイ(スープ)	752 31.7 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
26	木	5	麦入りご飯	○	鶏と厚揚げの味噌炒め ハムともやしの酢醤油和え 沢煮椀 河内晩柑	719 28.2 2.5	皿・・・炒物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
27	金	5	冷やしたぬきうどん	○	ちくわの二色揚げ 冷凍みかん 大根のごまドレ海藻サラダ	736 32.7 2.9	皿・・・めん・揚物 大碗・・・汁 小碗・・・サラダ
30	月	4	おかかご飯	○	鱒の白雲のせ焼き 貝たくさん汁 いそ和え	729 33.6 2.6	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物

献立は都合により変更することがあります。

平均 E : 755kcal P31.9g 塩2.7g