



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・ﾌﾘｶｼ 小碗・・・汁物
16	月	5	ごはん のりごまふりかけ	○	肉じゃがコロケ 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(ﾎｯﾄｻﾗﾀﾞ) ワートルゾーイ(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	○	鱈の白雲のせ焼き 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

令和7年6月1日～20日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	
2月	親子丼	鶏成鶏肉モモ	飲用牛乳	精白米	サラダ油(米)	にんじん	干し椎茸
	飲用牛乳	★たまご	★生クリーム(乳)	粒麦	ごま油	根切みつば	玉葱
	もやしとちくわの和え物	★焼き竹輪		つきこんにやく		こまつな	★もやし
3火	小豆ミルクようかん	小豆		三温糖			にんにく
				でん粉			
3火	麦入りご飯	★まだら	飲用牛乳	精白米	揚げ油(大豆)	にんじん	しょうが
	飲用牛乳	冷凍わかめ		粒麦	サラダ油(米)	ピーマン	★サバ文化干し
	たらの中華あんかけ	鶏こま		でん粉	ごま油	こまつな	★さつま揚げ
4水	わかめサラダ	木綿豆腐		じゃがいも	白すりごま	にら	(卵無)
	にらスープ						木綿豆腐
	果物(河内晩柑1/6)						鶏ひき肉
4水	シーフード小松菜玄米ピラフ	★サケ	飲用牛乳	精白米	マーガリン	こまつな	玉葱
	飲用牛乳	イカ		玄米	サラダ油(米)	にんじん	ふなしめじ
	アーモンドサラダ	冷凍荳わかめ		さとう	★アーモンド粒	パセリ	キャベツ
5木	レンズ豆と押麦のスープ	★ベーコン		じゃがいも	★アーモンド・スライス		セロリー
	果物(オレンジ1/6)	鶏こま					★オレンジ
		レンズまめ					
5木	麦入りご飯	大豆(国産)	★ちりめんじゃこ	精白米	揚げ油(大豆)	にんじん	ごぼう
	大豆の揚げ煮	★豚ひき肉	飲用牛乳	粒麦	サラダ油(米)	こまつな	玉葱
	飲用牛乳	木綿豆腐		でん粉	白ごま		切干しだいこん
6金	豆腐ハンバーグ	おから		さとう	ごま油		キャベツ
	切り干し大根のあえもの	鶏こま		乾パン粉			だいこん
	けんちん汁			三温糖			
6金	カミカミツナビーンズドック	★まぐろ缶詰	飲用牛乳	ソフトフランスパン	サラダ油(米)	にんじん	ごぼう
	飲用牛乳	大豆(国産)	★粉チーズ	★食パン	マヨネーズ(卵無)	こまつな	玉葱
	シーザーサラダ	★ベーコン		じゃがいも			キャベツ
9月	野菜のカレースープ	鶏こま					にんにく
	果物(バナナ1/2)						ふなしめじ
							はくさい
9月	塩昆布ごはん	★ぼら	塩昆布	精白米	マヨネーズ(卵無)	こまつな	★もやし
	飲用牛乳	油揚げ	飲用牛乳	粒麦	白ごま	にんじん	玉葱
	ぼらの石垣焼き	白みそ	くきわかめ	さとう	黒ごま		★河内晩柑
10火	荳わかめのじゃこ和え	赤みそ					
	油揚げのみそ汁	油揚げ	★ちりめんじゃこ	蒸し中華めん	サラダ油(米)	にんじん	ごぼう
	果物(河内晩柑1/6)			つきこんにやく	ごま油	ピーマン	しょうが
10火	カミカミ味噌ラーメン	★豚こま	くきわかめ	小麦粉	揚げ油(大豆)	こまつな	にんにく
	飲用牛乳	赤みそ	飲用牛乳	春巻きの皮	白ごま		玉葱
	ししゃものスティック揚げ	油揚げ	★ししゃも				★もやし
20金	大豆もやしのピリ辛和え						ねぎ
							★大豆もやし
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	
12木	わかめごはん	鶏肉むね	飲用牛乳	精白米	鶏肉むね	にんじん	キャベツ
	飲用牛乳	★まぐろ缶詰		粒麦	★まぐろ缶詰	にんじん	★もやし
	とり肉のさざれ焼き	木綿豆腐		乾パン粉	★たまご	さやいんげん	ごぼう
13金	キャベツとツナのごま和え	★たまご		三温糖		えのきたけ	だいこん
	野菜たっぷりかきたま汁			じゃがいも			えのきたけ
	河内晩柑(1/8)			でん粉			★河内晩柑
13金	ごはん	おかか	飲用牛乳	精白米	おかか	こまつな	玉葱
	小松菜ふりかけ	★サバ文化干し		粒麦	★サバ文化干し	にんじん	しょうが
	飲用牛乳	★さつま揚げ		じゃがいも	★さつま揚げ	さやいんげん	だいこん
16月	鯖の一夜干し	(卵無)		つきこんにやく	(卵無)	にら	★もやし
	じゃが芋とさつまあげの含め煮	木綿豆腐		三温糖	木綿豆腐		干し椎茸
	豆腐団子汁	鶏ひき肉		でん粉	鶏ひき肉		★アンデスメロン
16月	ごはん	おかか	きざみのり	精白米	おかか	こまつな	玉葱
	のりごまふりかけ	粉かつお	飲用牛乳	粒麦	★豚ひき肉	みずな	キャベツ
	飲用牛乳	★大豆(国産)		三温糖	★豚ひき肉		★もやし
17火	肉じゃがコロッケ	★たまご		しらたき	★たまご		えのきたけ
	ツナと糸寒天の和え物	★まぐろ缶詰		じゃがいも	★まぐろ缶詰		ねぎ
	豆腐と水菜のみそ汁	木綿豆腐		小麦粉	木綿豆腐		★さくらんぼ(国産)
17火	五目チャーハン(えび、たまご入り)	白みそ	きざみのり	生パン粉	白みそ		
	飲用牛乳	赤みそ	糸寒天	乾パン粉	赤みそ		
	レバーと大豆のごまだれがらめ						
18水	もやしと小松菜の中華和え	★たまご	飲用牛乳	精白米	★たまご	にんじん	ねぎ
	春雨と豆腐のスープ	★豚ひき肉		粒麦	★豚ひき肉	こまつな	干し椎茸
		★むきえび		三温糖	★むきえび	にら	たけのこ
18水	ミートカレードースト	★豚レバー		緑豆はるさめ	★豚レバー		しょうが
	飲用牛乳	★ベーコン			★ベーコン		にんにく
	コーンサラダ	木綿豆腐			木綿豆腐		★大豆もやし
19木	ミネストローネ						★もやし
	果物(バナナ1/2)						★きゅうり
							玉葱
19木	たこめし	鶏ひき肉	セサミパン	サラダ油(米)	鶏ひき肉	にんじん	しょうが
	牛乳飲用	大豆(国産)	小麦粉	白すりごま	まだこ	こまつな	しょうが
	生揚げのひき肉あん	★ベーコン	さとう	白ごま	生揚げ	葉ねぎ	玉葱
20金	キャベツのからし和え	白いんげん豆			鶏ひき肉		えのきたけ
	つみれ汁				★いわしすり身		キャベツ
					白みそ		★もやし
20金	チキンライス	鶏こま	精白米	マーガリン	鶏こま	にんじん	玉葱
	飲用牛乳	★たまご	粒麦	サラダ油(米)	★たまご	こまつな	マッシュルーム
	チーズ入りポテトオムレツ	青大豆(国産)	じゃがいも	白ごま	★青大豆(国産)		キャベツ
20金	小松菜と大豆のサラダ	大豆(国産)	三温糖		大豆(国産)		★きゅうり
	あじさい寒天ポンチ		さとう				ホールユーン(冷)
							クランベリージュース

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	
23月	卵ときくらげのピリ辛丼 飲用牛乳 きゅうりの中華サラダ 中華スープ	★豚こま ★たまご 鶏こま	飲用牛乳 生ワカメ ★しらす干し	精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ	サラダ油(米) ごま油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 黒きくらげ たけのこ ★きゅうり ★もやし 干し椎茸 玉葱 はくさい
24火	ごはん 飲用牛乳 鰯のかば焼き キャベツの香りとえ 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ(1/24)	★まいわし 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ ★豆乳	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 小麦粉 三温糖	揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ★きゅうり ★もやし しょうが レモン汁 だいこん 玉葱 ★小玉スイカ
25水	ホットドック 飲用牛乳 リエージュワーズ(※「リエージュ」) ワートルゾーイ(スープ)	★ドック用ウインナー ★ベーコン 鶏こま ★たまご	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム(乳)	胚芽パン じゃがいも 米粉	マーガリン サラダ油(米)	こまつな さやいんげん パセリ にんじん	キャベツ 玉葱 にんにく セロリー はくさい
26木	麦入りご飯 飲用牛乳 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 果物(河内晩柑1/6)	鶏こま 生揚げ 白みそ ★ボンレスハム ★豚せん切り	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油	ピーマン にんじん こまつな	しょうが キャベツ ★もやし ★きゅうり 玉葱 だいこん えのきたけ ★河内晩柑
27金	冷やしたぬきうどん 飲用牛乳 ちくわの二色揚げ 大根のごまドレ海藻サラダ 果物(冷凍みかん)	★豚こま 生揚げ 凍り豆腐 ★焼き竹輪 ★ボンレスハム 冷凍わかめ	飲用牛乳 あおのり	冷凍うどん 三温糖 小麦粉 さとう	揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ だいこん ★きゅうり ホールコーン(冷) えのきたけ ★冷凍みかん
30月	おかかご飯 牛乳飲用 鰯の白雲のせ焼き いそ和え 具だくさん汁	おかか ★サケ ★豚こま 木綿豆腐 冷凍わかめ 白みそ	飲用牛乳 ★ビザチーズ きざみのり	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	白ごま マヨネーズ(卵無) サラダ油(米)	にんじん こまつな	玉葱 はくさい ★もやし だいこん ねぎ