



6月予定献立表



令和8年 6月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 金澤 栄治
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	
1	月	5	ごはん のりごまふりかけ	○	肉じゃがコロック 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	血・・・揚物・和物・果物 大碗・・・ごはん・フカ 小碗・・・汁物	
2	火	5	麦入りご飯	○	たら中華あんかけ にらスープ わかめサラダ 河内晩柑	761 32.4 2.7	血・・・揚物・サラダ 大碗・・・ごはん 小碗・・・スープ	
3	水	4	鶏肉とじゃが芋の 照り焼き丼	○	磯辺和え 五目汁	726 28.5 2.4	血・・・丼 大碗・・・汁物 小碗・・・和物	
4	木	4	カミカミ ツナビーンズドック	○	シーザーサラダ バナナ 野菜スープ	724 33.5 2.8	血・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
5	金	4	にんじん枝豆ごはん	○	鶏ひき肉のパリパリのし焼き 荳わかめの和え物 こんにゃくとじゃが芋の汁	726 30.3 2.6	血・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
8	月	5	塩昆布ごはん	○	ぼらの石垣焼き 油揚げのみそ汁 じゃこ和え 河内晩柑	716 33.8 2.9	血・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
9	火	4	カミカミ あんかけ焼きそば	○	ししゃものスティック揚げ 大豆もやしのピリ辛和え	730 34.4 2.9	血・・・めん 大碗・・・揚物 小碗・・・和物	
10	水	6	麦入りご飯 大豆の揚げ煮	○	厚揚げのおかかマヨ焼き 切り干し大根のあえもの けんちん汁 甘夏	797 32.7 2.5	血・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん・揚物 小碗・・・汁物	
11	木	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	血・・・焼物・煮物 大碗・・・ごはん・フカ 小碗・・・汁物	
12	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	血・・・ピラフ・焼物 大碗・・・デザート 小碗・・・サラダ	
15	月	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 33.6 2.6	血・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
16	火	4	ホットドック	○	ポテトサラダ オレンジ クリームスープ	758 30.8 2.9	血・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
17	水	期末考査						
18	木	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	血・・・炒飯・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・和物	
19	金	4	麦入りご飯	○	サバのカレー醤油焼き もやしとわかめのわさび醤油和え和え 豆腐と切り干し大根のみそ汁	725 34.3 2.9	血・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
22	月	4	かきまぶり	○	イカの香味焼き 水無月 僧兵汁	759 34.9 2.8	血・・・ご飯・焼物 大碗・・・汁物 小碗・・・甘味	
23	火	4	ミートトースト	○	にんじんのレモンドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	737 34.8 2.9	血・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
24	水	5	鶏肉と野菜の 冷やしうどん	○	ちくわの二色揚げ 冷凍みかん 海藻とコーンのごま和え	728 33.2 2.9	血・・・めん・揚物 大碗・・・つゆ 小碗・・・和物	
25	木	5	ごはん	○	鰯のかば焼き 豆乳入りみそ汁 キャベツの香り 小玉スイカ	737 30.2 2.6	血・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
26	金	5	卵ときくらげの ピリ辛丼	○	きゅうりの中華サラダ 甘夏 中華スープ	743 32.2 2.9	血・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
29	月	5	フライド ライス	○	スパイシーチキン マリガターニ(レンズ豆スープ) 小松菜のテルダーラ(炒め物) バナナ	798 34.0 2.9	血・・・ライス・焼物 大碗・・・スープ 小碗・・・炒物	
30	火	4	麦入りご飯	○	厚揚げの甘酢炒め ごまみそスープ ワカメの中華和え	771 27.4 2.6	血・・・炒物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・スープ	

**郷土料理
和歌山県**

**世界の料理
スリランカ**



献立は都合により変更することがあります。

平均 E : 752kcal P32.2g 塩2.7g