



6月予定献立表



令和6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 塩相当量	盛りつけ方
3	月	4	麦入りご飯	○	豆腐ハンバーグ 沢煮椀 茎わかめの和え物	753 32.5 2.9	皿・・・焼物・和物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
4	火	4	カミカミ味噌ラーメン	○	ししゃものスティック揚げ 大豆もやしと油揚げの中華和え	732 34.7 2.9	皿・・・めん 大椀・・・揚物 小椀・・・サラダ
5	水	5	麦入りご飯 大豆の揚げ煮	○	豆腐と豚肉のみそ炒め 切り干し大根の和え物 けんちん汁	782 32.6 2.9	皿・・・炒物・和物 大椀・・・ごはん・大豆 小椀・・・汁物
6	木	4	鮭と小松菜の 玄米ピラフ	○	アーモンドサラダ レタスと押麦のふわふわスープ 河内晩柑	760 32.8 2.9	皿・・・ピラフ 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
7	金	5	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	809 33.9 2.9	皿・・・魚・煮物 大椀・・・ごはん・ワカ 小椀・・・汁物
10	月	5	黒豆ごはん	○	ぼらのごまマヨ焼き 粕汁 わさび醤油和え 河内晩柑	729 33.4 2.8	皿・・・魚・和物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
11	火	3	小松菜ビスキュイパン	○	チキンのトマト煮 スパイシーポテト	859 30.6 2.9	皿・・・パン 大椀・・・スープ 小椀・・・ポテト
12	水	期末テスト					
13	木	5	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	753 35.4 2.5	皿・・・焼物・和物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
14	金	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 バナナ	769 32.1 2.7	皿・・・魚・サラダ 大椀・・・ごはん 小椀・・・スープ
17	月	6	きつねうどん	○	じゃが芋と豚肉の甘辛炒め あんみつ	727 28.2 2.1	皿・・・めん 大椀・・・デザート 小椀・・・炒め物
18	火	4	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 はるさめと豆腐のスープ	748 32.4 2.7	皿・・・炒飯・パ 大椀・・・スープ 小椀・・・和物
19	水	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 29.6 2.1	皿・・・揚物・和物・果物 大椀・・・ごはん・ワカ 小椀・・・汁物
20	木	4	チミチュリ ホットドック	○	コールスロー メロン エンソバデカンボ	746 31.2 2.9	皿・・・パン 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
21	金	4	麦入りご飯	○	鱈の白雲のせ焼き 貝だくさん汁 いそ和え	735 33.8 2.5	皿・・・魚・和物 大椀・・・ご飯 小椀・・・汁物
24	月	5	しらすめし	○	厚揚げの梅ソースかけ きゃべつのみそ汁 小松菜の和え物 甘夏	782 30.6 2.6	皿・・・焼物・和物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
25	火	4	チキンライス	○	チーズ入りポテトオムレツ 小松菜とほりほり大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	777 30.6 2.0	皿・・・ピラフ・焼物 大椀・・・デザート 小椀・・・サラダ
26	水	5	ごはん	○	鯛のかば焼き 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	753 33.2 2.1	皿・・・魚・和物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
27	木	4	チリピーズ チーズサンド	○	クラムチャウダー オレンジ にんじんサラダ	742 34.9 2.9	皿・・・パン 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
28	金	4	卵ときくらげの ピリ辛丼	○	きゅうりの中華和え 中華スープ	751 33.0 2.7	皿・・・丼 大椀・・・スープ 小椀・・・和物

郷土料理
兵庫県

世界の料理
ウルクアイ

献立は都合により変更することがあります。

平均 E : 769kcal P32.4g 塩2.6g