



6月給食献立表



令和7年度

江東区立大島中学校

日	主食	おかず	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	エネルギー たんぱく質
2月	チキンカレーライス	アスパラ入りゆで野菜 フルーツのヨーグルト添え	牛乳 鶏むね肉 ヨーグルト(無糖) 脱脂粉乳	精白米 なたね油 ジャガイモ バター 薄力粉 上白糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 パナナ トマトホール缶 グリンピース キャベツ アスパラガス 胡瓜 ホールコーン缶 みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	883 kcal 27.7 g
3月	鶏ごぼう炒飯	千切りじゃが芋のゆで野菜 わんたんスープ	牛乳 たまご 鶏ひき肉 ロースハム 豚モモ肉	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 ジャガイモ 白ごま ワントンの皮	生姜 人参 ごぼう 白菜 切干し大根 ねぎ 胡瓜 もやし 江戸菜	780 kcal 28.4 g
4月	ごまきな粉トースト 《カミカミ献立》	ホキのコーンフレーク揚げ バジルポテト ツナと人参のサラダ	牛乳 きな粉(大豆) ホキ たまご まぐろ缶詰(水煮)	食パン マーガリン はちみつ 白ごま 大豆油 薄力粉 コーンフレーク 上白糖 ジャガイモ なたね油	バジル 人参 胡瓜 キャベツ 玉葱	801 kcal 34.3 g
5月	ご飯	大豆と小魚の揚げ煮 肉じゃが ごまあえ	牛乳 大豆(乾) かえりいわし 豚肩肉	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 白ごま なたね油 ジャガイモ 板こんにゃく	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん 江戸菜 もやし	824 kcal 30.0 g
6月	昆布入り五目ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 辛子和えゆで野菜 豚汁 メロン	牛乳 細切り昆布 鶏もも肉 油揚げ ししゃも 青のり たまご 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 なたね油 大豆油 薄力粉 白ごま ジャガイモ	人参 たけのこ水煮 白菜 グリンピース 江戸菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ メロン	809 kcal 37.5 g
9月	梅ご飯 《梅雨入り献立》	いわしのかば焼き風 おひたし 味噌汁 あじさいゼリー	牛乳 しらす干し いわし 糸削り節 木綿豆腐 油揚げ わかめ 粉寒天 カルピス	精白米 なたね油 白ごま 大豆油 片栗粉 上白糖 ジャガイモ ぶどうジュース	加加梅 大根(みそ漬) 生姜 キャベツ 江戸菜 もやし えのきたけ ねぎ	847 kcal 33.7 g
10月	ご飯	さばのタンドリー風 揚げごぼうサラダ 卵入りもずくスープ	牛乳 さば ヨーグルト(無糖) 木綿豆腐 もずく たまご	精白米 大豆油 白ごま なたね油 上白糖 片栗粉	玉葱 にんにく 生姜 ごぼう キャベツ 人参 胡瓜 江戸菜 ねぎ	800 kcal 36.3 g
11月	ご飯	豚キムチ豆腐(ウズラ入) ごま風味春雨サラダ 美生柑	牛乳 豚ばら肉 豆腐(冷凍) うずら卵 ロースハム	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 白菜 えのきたけ 白菜(キムチ漬) ねぎ なら 胡瓜 もやし 美生柑	866 kcal 32.3 g
12月	ご飯	あじフライ じゃがいもの煮物 具沢山味噌汁	牛乳 まあじ たまご 油揚げ 木綿豆腐	精白米 大豆油 薄力粉 パン粉 なたね油 上白糖 つきこんにゃく ジャガイモ	玉葱 人参 さやいんげん 大根 キャベツ えのきたけ 江戸菜 ねぎ	830 kcal 33.8 g
13月	ご飯 《世界の献立(韓国)》	ヤンニョムチキン チャブチェ わかめと卵のキムチスープ	牛乳 鶏成鶏肉モモ 豚肩肉 木綿豆腐 わかめ たまご	精白米 片栗粉 大豆油 上白糖 ごま油 白ごま 春雨 なたね油	にんにく 人参 胡瓜 たけのこ水煮 きくらげ(乾) 生姜 枝豆(冷凍) ねぎ 白菜(キムチ漬)	891 kcal 31.5 g
16月	前期中間考査					
17月	前期中間考査					
18月	高野豆腐入り ドライカレー	ポトフチーズのハニーサラダ さくらんぼ	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 高野豆腐 プロセスチーズ	精白米 バター なたね油 薄力粉 ジャガイモ はちみつ	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ 干しぶどう 胡瓜 キャベツ さくらんぼ	827 kcal 28.2 g
19月	ぶっかけ深川めし 《東京都の献立》	江戸菜入り春巻き カリカリ油揚げのサラダ かきたま汁	牛乳 あさりむき身 豚ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐 たまご	精白米 なたね油 上白糖 大豆油 春雨 片栗粉 ごま油 春巻きの皮 薄力粉	ごぼう 人参 生姜 ねぎ 干し椎茸 もやし 江戸菜 胡瓜 江戸菜 キャベツ えのきたけ	828 kcal 30.0 g
20月	かすうどん 《大阪府の献立》	切干大根のソース炒め ポテトたご揚げ	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 豚肩肉 まだこ ベーコン たまご 青のり 粉かつお 糸削り節	なたね油 上白糖 冷凍うどん ジャガイモ 薄力粉	人参 干し椎茸 ねぎ 江戸菜 切干し大根 キャベツ 青ピーマン もやし 紅生姜	813 kcal 30.5 g
23月	ミルクトースト	チリコンカン いり卵入りゆで野菜	牛乳 加糖練乳 豚ひき肉 大豆(乾) ひよこまめ(乾) 粉チーズ たまご	食パン 無塩バター なたね油 上白糖 薄力粉	にんにく 玉葱 人参 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマトホール缶 キャベツ 江戸菜	773 kcal 35.9 g
24月	ご飯	ホキと野菜の五色あえ ごまかけゆで野菜 味噌汁(わかめ・豆腐)	牛乳 ホキ 大豆(乾) 木綿豆腐 わかめ	精白米 大豆油 片栗粉 ジャガイモ 上白糖 白ごま	生姜 人参 さやいんげん 江戸菜 白菜 もやし ねぎ	819 kcal 35.7 g
25月	ご飯	家常豆腐 中華風ゆで野菜	牛乳 豚肩肉 ハ丁みそ 生揚げ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 にんにく ねぎ キャベツ なら 胡瓜 大根 もやし ホールコーン缶	889 kcal 36.3 g
26月	豆乳担々麺	海藻入りゆで野菜 小玉すいか	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 豆乳 かたくちいわし 海藻ミックス	中華めん(冷凍) なたね油 上白糖 ごま油 白ごま	生姜 にんにく 人参 もやし 江戸菜 ホールコーン缶 ねぎ キャベツ 胡瓜 小玉すいか	817 kcal 36.3 g
27月	ご飯	鮭の塩焼き じゃが芋のキンピラ炒め 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳 生鮭 豚肩肉 豚モモ肉 油揚げ 豆乳	精白米 なたね油 白ごま つきこんにゃく 上白糖 大豆油 ジャガイモ 板こんにゃく	人参 ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	846 kcal 40.2 g
30月	あしたばパン	ポテトエッググラタン ツナ入りゆで野菜 プラム	牛乳 鶏むね肉 むきえび 生クリーム たまご 粉チーズ まぐろ缶詰(油漬)	あしたばパン バター なたね油 薄力粉 ジャガイモ パン粉	玉葱 エリンギ 江戸菜 キャベツ 人参 胡瓜 ホールコーン缶 プラム	827 kcal 36.2 g

※牛乳は毎日つきます。※献立は、食材料の都合により変更することがあります。※2年生は、移動教室のため23～25日の給食はありません。