



6 月 給 食 献 立 表



令和 8 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
1 月	チーズチリビーンズ サンド	スープ煮 フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) ビザ用チーズ 豚肩肉 ウィンナー ヨーグルト(無糖)	コッペパン なたね油 薄力粉 じゃがいも	にんにく セロリ 玉葱 人参 トマトホール缶 青ピーマン キャベツ 江戸菜 パナナ パイン缶 黄桃缶 西洋なし(缶詰)	764 kcal 36.7 g
2 火	ご飯	ひじき入りコロッケ ゆで野菜(辛子醤油) 味噌汁(わかめ・豆腐)	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 脱脂粉乳 干ひじき たまご うずら卵水煮缶 木綿豆腐 わかめ	精白米 大豆油 なたね油 じゃがいも パン粉 乾燥マッシュポテト 薄力粉	玉葱 人参 白菜 江戸菜 もやし 大根 ねぎ	835 kcal 30.6 g
3 水	ボークハヤシライス	チーズ入りゆで野菜 日向夏	牛乳 豚モモ肉 プロセスチーズ	精白米 なたね油 じゃがいも 上白糖 豆乳バター 薄力粉	にんにく 玉葱 人参 トマトホール缶 キャベツ グリーンピース(冷) 江戸菜 きゅうり 日向夏	835 kcal 28.2 g
4 木	鮭炒飯	千切りじゃが芋のゆで野菜 わんたんスープ	牛乳 たまご 甘塩鮭 ロースハム 豚モモ肉	精白米 押し麦 なたね油 上白糖 ごま油 白ごま じゃがいも ワンタンの皮	しょうが ねぎ 万能ねぎ 人参 きゅうり 白菜 もやし 江戸菜	760 kcal 28.8 g
5 金	梅ご飯  【梅雨入り献立】	いかのレモンソースがけ おひたし 味噌汁(じゃが・油揚げ) あじさいゼリー	牛乳 しらす干し いか 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 じゃがいも	梅干し(塩漬) しょうが レモン汁 キャベツ 江戸菜 もやし 人参 えのきたけ ねぎ ぶどう(濃縮還元ジュース)	806 kcal 34.2 g
8 月	東京都産こまつなパン  【東京都小松菜】	シーフードグラタン 肉入りゆで野菜	牛乳 ベーコン 調製豆乳 むきえび いか メルルーサ 生クリーム 粉チーズ 豚モモ(脂肪なし)	東京都産こまつなパン なたね油 豆乳バター 薄力粉 じゃがいも マカロニ パン粉 ごま油 上白糖 白ごま	玉葱 エリンギ 江戸菜 にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり	760 kcal 28.8 g
9 火	ご飯	ジャージャン豆腐 ゆで野菜(中華ドレッシング) メロン	牛乳 豚肩肉 生揚げ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白ごま	しょうが 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし メロン	909 kcal 37.0 g
10 水	ご飯	大豆と小魚の揚げ煮 肉じゃが 小松菜のあえもの	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 じゃがいも 板こんにゃく ごま油	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん 江戸菜 キャベツ もやし	820 kcal 29.8 g
11 木	ご飯  【入梅いわし】	いわしのかば焼き風 ごまあえ 豚汁	牛乳 いわし 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 白ごま ごま油 じゃがいも	しょうが 白菜 江戸菜 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	860 kcal 36.4 g
12 金	チキンカレーライス (卵のせ)	ひよこ豆入りゆで野菜 ブラム	牛乳 鶏むね肉 豆乳 たまご ひよこめ(乾)	精白米 なたね油 じゃがいも 豆乳バター 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマトホール缶 グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり ブラム	913 kcal 30.1 g
15 月	ソースカツ丼  【長野県の郷土料理】	いか入り酢の物 具だくさん味噌汁	牛乳 豚ひれ肉 たまご いか わかめ 油揚げ	精白米 大豆油 薄力粉 パン粉 白ごま 上白糖	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 江戸菜	816 kcal 35.8 g
16 火	ご飯	赤魚の照り焼き はりはりゆで野菜 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳 あかうお 油揚げ ちりめんじゃこ 豆乳 ロースハム 豚モモ肉	精白米 上白糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 板こんにゃく	しょうが 切干し大根 キャベツ 人参 きゅうり ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	750 kcal 37.0 g
17 水	ご飯	豚キムチ豆腐・うどん入 ごま風味春雨サラダ	牛乳 豚肩肉 豆腐(冷凍) うずら卵水煮缶 ロースハム	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 緑豆春雨 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 人参 干し椎茸 白菜 なら えのきたけ きゅうり もやし 白菜(キムチ漬) ねぎ	815 kcal 32.6 g
18 木	ごまきな粉トースト	鶏肉のブラウンシュチュ ー入り卵入りゆで野菜 バレンシアオレンジ	牛乳 きな粉(大豆) ベーコン 鶏むね肉 粉チーズ 生クリーム たまご	食パン マーガリン はちみつ 白ごま なたね油 じゃがいも 上白糖 豆乳バター 薄力粉	玉葱 人参 エリンギ グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり バレンシアオレンジ	828 kcal 32.9 g
19 金	サンマー丼  【神奈川県小松菜】	あじフライ ゆでキャベツ・しらす 春雨スープ	牛乳 豚モモ肉 なるど めあじ たまご しらす干し	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 大豆油 薄力粉 パン粉 緑豆春雨	しょうが もやし キャベツ 玉葱 人参 きくらげ(乾) 江戸菜 干し椎茸 白菜 ねぎ たけのこ水煮 チンゲン菜	833 kcal 40.3 g
22 月	焼うどん  【夏至献立】	ポテトこ揚げ ごまだれゆで野菜	牛乳 豚肩肉 糸削り節 まだこ(ゆで) ベーコン たまご あおのり 粉かつお	冷凍うどん なたね油 じゃがいも 薄力粉 上白糖 ごま油 白ごま	人参 玉葱 キャベツ 青ピーマン ねぎ きゅうり 紅しょうが ホールコーン缶	757 kcal 31.2 g
23 火	ご飯	さばのタンドリー風 じゃが芋のキンピラ炒め 小松菜とひじきの和え物	牛乳 さば ヨーグルト(無糖) 豚肩肉 干ひじき	精白米 なたね油 大豆油 つきこんにゃく 上白糖 じゃがいも 白ごま ごま油	玉葱 にんにく しょうが 人参 ごぼう もやし 江戸菜	859 kcal 34.5 g
24 水	麻婆めん	スパイシーポテトビーンズ ナムル	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 大豆(乾)	なたね油 ごま油 片栗粉 蒸し中華めん 上白糖 大豆油 じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが ねぎ 人参 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 なら バセリ もやし 江戸菜	796 kcal 34.5 g
25 木	昆布入り五目ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 揚げごぼう入りゆで野菜 青菜とコーンの卵スープ	牛乳 細切り昆布 鶏もも肉 油揚げ 子持ちししゃも あおのり たまご	精白米 なたね油 大豆油 薄力粉 白ごま 上白糖 片栗粉	人参 たけのこ水煮 きゅうり グリーンピース(冷) ごぼう キャベツ 大根 玉葱 ねぎ クリームコーン缶 チンゲン菜 ホールコーン缶	832 kcal 36.5 g
26 金	アップルシナモン トースト  【世界の料理(イギリス)】	フィッシュ&チップス スコッチブロス(スープ) さくらんぼ	牛乳 ホキ たまご ベーコン 鶏むね肉	食パン マーガリン 上白糖 大豆油 薄力粉 片栗粉 じゃがいも なたね油 押し麦	りんご(ジャム) キャベツ りんご(缶詰) 玉葱 人参 江戸菜 さくらんぼ(国産) バセリ	824 kcal 32.3 g
29 月	ターメリックライス	チリコンカン ツナ入りゆで野菜 パインアップル	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) ひよこめ(乾) 粉チーズ まぐろ缶詰(油漬)	精白米 豆乳バター なたね油 上白糖 薄力粉 ごま油	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 きゅうり パインアップル	852 kcal 33.5 g
30 火	ご飯	白身魚のあずま煮 じゃがいもの煮物 味噌汁(生揚げ・わかめ)	牛乳 すけとうだら 生揚げ わかめ	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 なたね油 つきこんにゃく じゃがいも	しょうが 玉葱 人参 冷凍さやいんげん ねぎ	792 kcal 32.8 g