

令和8年 6月献立表



江東区立第二砂町中学校

※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
2 火	ブルコギ丼 (中華ドレッシングサラダ) 冷凍みかん		牛乳(飲用),豚肩(脂身付き)	たまねぎ,もやし,にんじん,りんご,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶(粒),冷凍みかん	無洗米,油,三温糖,ごま油,片栗粉,砂糖,白ごま	815 kcal 31.4 g 26.5 g
3 水	ピザトースト 大豆とポテトのガーリックフライ 鶏肉と野菜のスープ		牛乳(飲用),ベーコン,ピザ用チーズ,大豆,鶏肉モモ(皮付き)	たまねぎ,青ピーマン,マッシュルーム(水煮),トマト缶詰(ダイス),にんにく,にんじん,キャベツ,さやいんげん	★食パン,油,じゃがいも,片栗粉,★揚げ油	753 kcal 32.7 g 36.3 g
4 木	ごはん 海苔の佃煮 家常豆腐 もやしと小松菜のナムル		牛乳(飲用),刻みのり,豚ひき肉,生揚げ,米みそ(江戸甘みそ)	たけのこ(缶),にんじん,干しいたけ,チンゲンツァイ,キャベツ,しょうが,にんにく,こまつな,にんじん,もやし	無洗米,砂糖,ごま油,油,片栗粉,白ごま	775 kcal 32.0 g 29.2 g
5 金	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の和え物 かきたま汁		牛乳(飲用),鮭,牛乳,粉チーズ,鶏肉モモ(皮付き),豆腐(木綿),★鶏卵	たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,えのきたけ,にんじん,ねぎ	無洗米,油,マヨネーズ(エッグケア),ごま油,砂糖,白ごま,片栗粉	751 kcal 38.4 g 27.9 g
8 月	親子丼 わかめサラダ バレンシアオレンジ		牛乳(飲用),鶏肉モモ(皮付き),★鶏卵,生わかめ(冷凍)	たまねぎ,切りみつば,キャベツ,にんじん,きゅうり,バレンシアオレンジ	無洗米,三温糖,片栗粉,白ごま,砂糖,ごま油,油	768 kcal 30.5 g 24.7 g
9 火	ごはん さばの韓国風焼き じゃこ入りサラダ きのこ春雨スープ		牛乳(飲用),さば,ちりめんじゃこ,鶏肉モモ(皮付き),豆腐(木綿)	にんにく,しょうが,ねぎ,もやし,こまつな,にんじん,にんじん,干しいたけ,しめじ,はくさい	無洗米,三温糖,ごま油,油,白ごま,普通はるさめ(乾)	749 kcal 36.4 g 29.3 g
10 水	ジャージャー麺 小松菜とひじきのナムル フルーツヨーグルト		牛乳(飲用),豚ひき肉,大豆,米みそ(江戸甘みそ),干ひじき(アヲヒキ金、乾),プレーンヨーグルト	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,たまねぎ,たけのこ(缶),干しいたけ,にんじん,もやし,こまつな,にんじん,みかん(缶詰),黄桃(缶詰),パイン(缶詰)	★蒸し中華めん,ごま油,油,砂糖,片栗粉,白ごま	762 kcal 31.5 g 28.5 g
11 木	梅ごはん ししゃものスパイシー揚げ 肉じゃが あじさいゼリー		牛乳(飲用),しらす干し,★ししゃも(子持ち),豚肩(脂身付き),粉寒天,豚ゼラチン(粉),カルピス	にんにく,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ぶどう(濃縮還元ジュース)	無洗米,油,白ごま,片栗粉,★小麦粉,★揚げ油,じゃがいも,つきこんにゃく,砂糖	817 kcal 32.4 g 24.6 g
12 金	ボークカレーライス たまねぎドレッシングサラダ 小玉すいか		牛乳(飲用),豚肩(脂身付き),ピザ用チーズ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,コリアンダー(粉),りんご,キャベツ,ホールコーン缶(粒),もやし,すいか(小玉)	無洗米,油,じゃがいも,★小麦粉,バター,砂糖	861 kcal 27.5 g 25.8 g
15 月	ごはん チキントマト煮 チーズサラダ さくらんぼ		牛乳(飲用),鶏肉モモ(皮付き),ダイスチーズ	にんにく,たまねぎ,ズッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,なす,にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,さくらんぼ(国産)	無洗米,オリーブ油,砂糖,★揚げ油,油	763 kcal 29.8 g 27.3 g
16 火	塩バターラーメン 焼肉サラダ ごまだれポテト		牛乳(飲用),豚肩(脂身付き),なると	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,ねぎ,きゅうり	★蒸し中華めん,ごま油,油,バター,三温糖,白ごま,★揚げ油,じゃがいも,黒砂糖,水あめ	801 kcal 32.9 g 34.1 g
17 水	いわしの蒲焼き丼 もやしの磯和え しめじと卵のすまし汁		牛乳(飲用),いわし,刻みのり,鶏肉モモ(皮付き),豆腐(木綿),★鶏卵	しょうが,こまつな,にんじん,もやし,たまねぎ,しめじ	無洗米,★小麦粉,片栗粉,★揚げ油,砂糖,白ごま	777 kcal 33.5 g 24.4 g
18 木	ピビンバ わかめスープ メロン		牛乳(飲用),豚肩(脂身付き),生わかめ(冷凍),豆腐(木綿)	にんにく,しょうが,ねぎ,だいこん,こまつな,にんじん,もやし,えのきたけ,たまねぎ,にら,メロン	無洗米,油,砂糖,ごま油,白ごま	774 kcal 32.4 g 26.6 g
19 金	チリビーンズチーズドッグ ごまドレッシングサラダ キャベツの米粉クリームスープ		牛乳(飲用),豚ひき肉,大豆,ピザ用チーズ,鶏肉モモ(皮付き),ベーコン,牛乳,豆乳,生クリーム	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト缶詰(ダイス),キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,しょうが,にんじん	★コッペパン,油,米粉,三温糖,ごま油,白ごま,サラダ油,じゃがいも,バター	780 kcal 36.7 g 39.4 g
23 火	ごはん いかとじゃがいものチリソース 野菜のごま酢和え 中華風たまごスープ		牛乳(飲用),★いか,★鶏卵	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ,ホールコーン缶(粒)	無洗米,★揚げ油,片栗粉,じゃがいも,ごま油,砂糖,三温糖,白ごま(すり)	785 kcal 28.8 g 25.7 g
24 水	ピラフ ローストチキン キャロットソースサラダ ベーコンと野菜のスープ		牛乳(飲用),鶏肉モモ(皮付き),ベーコン	たまねぎ,にんじん,ホールコーン缶(粒),(冷)グリーンピース,キャベツ,きゅうり,にんにく,こまつな	無洗米,油,バター,中ざら糖,砂糖,油,じゃがいも	751 kcal 28.7 g 27.2 g
25 木	回鍋肉丼 華風甘酢 めかたま汁		牛乳(飲用),豚肩(脂身付き),豆腐(木綿),★鶏卵,めかぶわかめ	にんにく,キャベツ,青ピーマン,赤ピーマン,ねぎ,だいこん,にんじん,きゅうり,しょうが,干しいたけ	無洗米,油,三温糖,片栗粉,ごま油,砂糖	771 kcal 31.5 g 25.3 g
26 金	セルフフィッシュバーガー フレンチサラダ ミネストローネ		牛乳(飲用),ホキ,ベーコン,ひよこまめ(乾)	きゅうり,キャベツ,にんじん,もやし,たまねぎ,にんにく,セロリ,にんじん,トマト缶詰(ダイス)	★セサミパン,★小麦粉,★生パン粉,★乾燥パン粉,★揚げ油,油,砂糖,オリーブ油,じゃがいも	754 kcal 34.6 g 30.6 g
29 月	ごはん 豚キムチ豆腐 パリパリサラダ バレンシアオレンジ		牛乳(飲用),豚肩(脂身付き),冷凍豆腐(木綿豆腐)カット,★うずら卵(水煮缶)	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,はくさい,たけのこ(缶),はくさい(キムチ漬),にんじん,きゅうり,だいこん,バレンシアオレンジ	無洗米,油,砂糖,片栗粉,ごま油,★しゅうまいの皮,★揚げ油	758 kcal 30.6 g 26.5 g
30 火	タコライス 洋風卵スープ パイナップル		牛乳(飲用),豚ひき肉,大豆,ベーコン,★鶏卵	にんにく,たまねぎ,セロリ,トマト缶詰(ダイス),キャベツ,レタス,にんじん,こまつな,パイナップル	無洗米,油,じゃがいも,片栗粉	812 kcal 32.1 g 24.7 g

6/2体育祭予備日
この日に体育祭を行う場合、中華ドレッシングサラダの提供はなくなり、簡易容器を使つての提供となります。

エネルギー 750kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 22.2g

6/11 入梅
にちなんだ献立

沖縄県の料理