



6月 給食献立表



令和8年度

江東区立第二大島中学校

日	主食	牛乳	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	たんぱく質 たんぱく質	備考 (21回)	
1月	ご飯	○	豚キムチ豆腐 大根サラダ	牛乳 豚ばら肉 豆腐 うずら卵	米 油 砂糖 てん粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ ほうさい たけのこ缶 だいこん なら はくさいキムチ漬 きゅうり	874 kcal 34.0 g		
2火	振替休業日								
3水	ご飯	○	ほっけフライ ゆで野菜(ゴマドレッシング) みそ汁	牛乳 ほっけ 鶏卵 削り節 生揚げ 生わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 油 小麦粉 生パン粉 乾燥パン粉 ごま油 砂糖 白ごま	キャベツ きゅうり にんじん こまつな スイートコーン缶 ねぎ	804 kcal 35.0 g		
4木	磯ご飯	○	肉じゃが しめじ和え	牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ 豚肩肉 糸がきかつお	米 麦 油 白ごま じゃがいも 三温糖 板こんにやく	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな グリーンピース もやし しめじ	817 kcal 32.1 g	早出し 12:15	
5金	ピザトースト 【ランチプラザ1A】	○	ミネストローネスープ じゃがいものから揚げ フルーツのヨーグルト添え	牛乳 ロースハム ベーコン ピザ用チーズ いんげんまめ プレーンヨーグルト	食パン マーガリン 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	にんにく トマト缶 たまねぎ ビーマン エリンギ セロリ にんじん キャベツ 黄桃缶 みかん缶 バナナ	876 kcal 23.3 g		
8月	ご飯	○	いかのたつた揚げ ゆで野菜(ごまかけ) 豚汁	牛乳 いか 削り節 豚肩肉 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 油 てん粉 砂糖 白ごま じゃがいも	しょうが ほうさい もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	781 kcal 36.3 g		
9火	ターメリックライス	○	チリコンカン キャロットソースサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひよこめめ 粉チーズ	米 バター 油 三温糖 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン トマト缶 ブロッコリー キャベツ スイートコーン缶	871 kcal 33.1 g		
10水	豚肉と青菜の あんかけそば	○	秋鮭とチーズの春巻き かみかみサラダ	牛乳 豚もも肉 鮭 うずら卵 ささいか スライスチーズ	油 むし中華めん 砂糖 てん粉 ごま油 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ缶 たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しそ葉 切干しいこん もやし きゅうり こまつな	806 kcal 38.1 g	早出し 12:15	
11木	梅ご飯	○	あじの香味だれ ゆで野菜(土佐じょうゆ) みそ汁 あじさいゼリー	牛乳 しらす干し あじ 削り節 糸がきかつお 油揚げ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豚だらチン カルピス	米 油 白ごま てん粉 砂糖	梅干し(20%) ゆかり だいこん(みそ漬) ねぎ しょうが 赤唐がらし ほうさい もやし こまつな ぶどうジュース(100%)	843 kcal 38.9 g		
12金	キムチ炒飯	○	ごま風味春雨サラダ 卵入りコーンスープ	牛乳 豚肩肉 鶏卵 ロースハム	米 麦 油 白ごま 砂糖 緑豆はるまぎ じゃがいも てん粉	しょうが にんにく にんじん ほうさいキムチ漬 ビーマン もやし きゅうり たまねぎ スイートコーン缶 こまつな	911 kcal 32.6 g		
15月	ご飯	○	鮭の照り焼き じゃが芋のきんぴら炒め ごまみそ汁	牛乳 鮭 豚肩肉 削り節 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 砂糖 てん粉 油 つきこんにやく じゃがいも 白ごま	しょうが にんじん ごぼう ほうさい ねぎ えのきたけ こまつな	847 kcal 38.8 g	前期 中間考査	
16火	ご飯	○	生揚げの中華煮 海藻入りはりはりゆで野菜	牛乳 豚肩肉 生揚げ 赤色辛みそ くさわかめ ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 てん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ缶 ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり 切干しいこん	862 kcal 37.8 g	前期 中間考査	
17水	ガーリック トースト 【ランチプラザ1B】	○	鶏肉のブラウンシチュー フライビーンズ入りゆで野菜	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 ピザ用チーズ 生クリーム 大豆	食パン マーガリン 油 じゃがいも 三温糖 バター 小麦粉 てん粉 砂糖 白ごま	にんにく パセリ たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ グリーンピース もやし こまつな	799 kcal 24.2 g		
18木	持続可能な食文化の日 ご飯	○	かぼちゃコロッケ コーン入りゆで野菜 みそ汁	牛乳 豚ももひき肉 スキムミルク うずら卵 鶏卵 削り節 油揚げ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 油 小麦粉 砂糖 乾燥マッシュポテト 生パン粉 ごま油	たまねぎ にんじん 西洋かぼちゃ キャベツ きゅうり こまつな スイートコーン缶 ねぎ	913 kcal 31.7 g		
19金	《食育の日》 たこめし	○	ぶりのゴマ付け焼き ゆで野菜 ばち汁	牛乳 出し昆布 ぶり まだこ 刻みのり 削り節 かまぼこ	米 白ごま そうめん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん 干しいたけ 万能ねぎ	782 kcal 36.3 g		
22月	ご飯	○	さばの塩焼き じゃがいもの香味和え けんちん汁	牛乳 さば あおのり 削り節 鶏むね肉 油揚げ 豆腐	米 じゃがいも 白ごま 油 ごま油 板こんにやく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	811 kcal 37.0 g		
23火	クファジャーシー (沖縄の炊き込みご飯)	○	ゴーヤチャンプル 天ぷら(さつま芋・もずく) 生パインアップル	牛乳 豚もも肉 干ひじき 豚肩肉 豆腐 鶏卵 沖縄もずく 焼きちくわ 削り節	米 麦 油 ごま油 さつまいも 小麦粉 上新粉	にんじん しょうが もやし にながり たまねぎ	840 kcal 32.6 g		
24水	胚芽コッペパン 【ランチプラザ1C】	○	アヲ入りエッググラタン ポテトのハニカダ(揚げ) さくらんぼ	牛乳 鶏むね肉 むさえび 生クリーム 鶏卵 粉チーズ	胚芽コッペパン 油 小麦粉 マカロニ 乾燥パン粉 じゃがいも はちみつ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンアスパラ きゅうり さくらんぼ	840 kcal 36.6 g		
25木	わかめ入り 卵とじうどん	○	ちくわのいそべ揚げ 天ぷら(かぼちゃ) ゆで野菜(キャベツ・キュウリ) 小玉すいか	牛乳 鶏もも肉 削り節 鶏卵 生わかめ 焼き竹輪 あおのり	油 砂糖 うどん てん粉 小麦粉	にんじん 干しいたけ こまつな 西洋かぼちゃ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが 小玉すいか	771 kcal 32.2 g		
26金	カレーライス	○	大豆入りゆで野菜 とうもろこし	牛乳 豚もも肉 大豆 1年生皮むき	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	872 kcal 27.3 g		
29月	昆布入り五目ご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ ゆで野菜(からし醤油) かきたま汁 美生柑	牛乳 細切り昆布 鶏もも肉 油揚げ 削り節 ししゃも あおのり 鶏卵 豆腐	米 油 小麦粉 てん粉	にんじん グリーンピース ほうさい もやし こまつな ねぎ 美生柑	753 kcal 34.1 g		
30火	ご飯	○	鶏肉のごまだれ トマト入りゆで野菜 みそ汁	牛乳 鶏もも肉 削り節 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 はちみつ 白ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり トマト えのきたけ ねぎ こまつな	789 kcal 30.4 g	2年生 TGG 体験学習 13:00	

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承下さい。
【6月は食育月間、毎月19日は『食育の日』です】

