

[6 月 献 立 表]

2026年 6月

江東区立大島西中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 主に血や肉になる		緑の仲間 主に体の調子を整える		黄の仲間 主に熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ピラフの ホワイトソース	○	ハニーサラダ 小玉すいか	とり肉	牛乳,牛乳	にんじん,パセリ	玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,小玉すいか	米,小麦粉,三温糖,はちみつ,じゃがいも	バター,植物油,大豆油	911kcal 26.3g 26.2g	
2火	ごまご飯	○	めばるのあずま煮 ゆで野菜だししょうゆ かきたま汁	めばる,削り節, 木綿豆腐,鶏卵	牛乳	こまつな	しょうが,はくさい, もやし,ねぎ	米,でん粉,三温糖	白ごま,大豆油	757kcal 34.3g 19.7g	
3水	《東京都の地場産物を知ろう!》 1・3年のみ 小松菜パン	○	鶏肉のブラウンシチュー 炒り卵ゆで野菜	鶏卵,ベーコン, とり肉	牛乳,粉チーズ, 生クリーム	こまつな,にんじん, トマトピューレ	玉ねぎ,エリンギ, グリーンピース, キャベツ, きゅうり	丸パン,三温糖, 小麦粉,グラニュー糖,じゃがいも	バター,植物油	910kcal 26.6g 33.9g	
4木	【カミカミ献立 6/4-6/10】 1・3年のみ ひじきご飯	歯と口の健康週間	○	きびなごのから揚げ からし醤油ゆで野菜 豚汁	とり肉,削り節, ぶた肉,木綿豆腐	牛乳,干ひじき, きびなご	にんじん,こまつな	ごぼう,たけのこ, 干し椎茸,しょうが, はくさい,もやし, だいこん,ねぎ	米,三温糖,小麦粉, でん粉,じゃがいも	植物油,大豆油, 白ごま,ごま油	748kcal 33.7g 20.1g
5金	ご飯		○	いかとじゃがいものチリソース ごまかけゆで野菜 春雨スープ	いか,削り節, とり肉,木綿豆腐	牛乳	こまつな,にんじん	しょうが,にんにく, ねぎ,はくさい, もやし,干し椎茸	米,でん粉,じゃがいも, 三温糖, 緑豆はるさめ	植物油,ごま油, 白ごま	789kcal 29.2g 20.2g
8月	いわしのかば焼き井		○	どさんこ汁 ゆかり和え	いわし,さば節, ぶた肉,木綿豆腐	牛乳,出し昆布, 生わかめ	にんじん,こまつな, ゆかり	しょうが,玉ねぎ, だいこん,スイート コーン,ねぎ,はくさい, きゅうり	米,でん粉,三温糖, じゃがいも	大豆油,白ごま, バター	792kcal 29.9g 24.2g
9火	ご飯+カミカミ佃煮	○	トマト肉じゃが 揚げごぼうのサラダ	かつお加工品,ぶた肉, 削り節	牛乳,刻み昆布, ちりめんじゃこ	にんじん,トマト缶詰, さいやんげん	玉ねぎ,キャベツ, きゅうり, だいこん,ごぼう	米,三温糖,じゃがいも	白ごま,植物油, 大豆油	875kcal 29.6g 22.9g	
10水	マーボー麺	○	じゃがいも入りナムル 杏仁豆腐	豚ひき肉,豆腐	牛乳,生わかめ, 粉寒天,牛乳	にんじん,にら, こまつな	にんにく,しょうが, 玉ねぎ,干し椎茸, たけのこ,ねぎ, もやし,かまぼこ, レモン	むし中華めん,三温糖, でん粉, じゃがいも,上白糖	植物油,ごま油, 白ごま	759kcal 32.3g 27.5g	
11木	【入梅の日の献立】 梅ご飯	○	あじの香味だれ 白菜ともやしのゆで野菜 呉汁 あじさいゼリー	あじ,削り節,油揚げ, 大豆,豚ゼラチン	牛乳,しらす干し, 粉寒天,カルピス	ゆかり,赤唐がらし, こまつな	梅干し,だいこん,ねぎ, しょうが,はくさい, もやし,ぶどうストリート ジュース	米,でん粉,上白糖	植物油,白ごま	810kcal 35.3g 21.7g	
12金	《東京都の地場産物を知ろう!》 ご飯	○	大豆入カレーコロッケ 糸寒天入りゆで野菜 豆腐とえのきのすまし汁	ぶたひき肉,大豆, うずら卵,鶏卵, 削り節,木綿豆腐	牛乳,スキムミルク, 牛乳,寒天,出し昆布	にんじん,こまつな	玉ねぎ,キャベツ, きゅうり,えのきたけ,ねぎ	米,じゃがいも,乾燥マッシュポテト, 小麦粉,生パン粉, 乾燥パン粉,三温糖	大豆油,植物油, 白ごま	842kcal 29.8g 23.5g	
15月	中華丼	○	キャベツときゅうりのキムチ わんたんスープ	ぶた肉,いか,むきえび, かまぼこ,うずら卵	牛乳	にんじん,チンゲンツァイ, ほうれんそう	にんにく,しょうが, 玉ねぎ,干し椎茸, たけのこ,はくさい, キャベツ, きゅうり,もやし,ねぎ	米,三温糖,でん粉, わんたんの皮	大豆油,ごま油	806kcal 35.1g 19.3g	
16火	ご飯	○	白身魚の塩焼焼き ごま和え 卵と玉ねぎのみそ汁	たら,さば節,油揚げ, 木綿豆腐,鶏卵	牛乳,出し昆布, 生わかめ	ほうれんそう, にんじん,こまつな	もやし,玉ねぎ	米,三温糖	植物油,擂り練りごま, 白ごま	748kcal 38.5g 19.6g	
17水	ガーリックトースト	○	クリームシチュー キャロットサラダ	ベーコン千切り, ぶた肉,ツナ缶詰	牛乳,牛乳,スキムミルク, 生クリーム	にんじん,かぶ	にんにく,玉ねぎ, エリンギ,スイートコーン, かぶ根,きゅうり, セロリ,キャベツ	食パン,じゃがいも, 小麦粉,三温糖	バター,植物油	781kcal 20.4g 34.0g	
18木	みそかつ丼	定期 考査	○	大根の浅漬け けんちん汁	とり肉,鶏卵,豆みそ, 削り節,木綿豆腐	牛乳	だいこん葉,にんじん	キャベツ,だいこん, きゅうり,しょうが, ごぼう,だいこん,ねぎ, じゃがいも	米,小麦粉,乾燥パン粉, 三温糖, 板こんにやく, じゃがいも	植物油,ごま油, 白ごま	904kcal 31.5g 27.9g
19金	ハヤシライス		○	大豆入りゆで野菜 メロン	ぶた肉,大豆	牛乳	パセリ,にんじん, トマト缶詰, トマトピューレ	にんにく,しょうが, セロリ,玉ねぎ, エリンギ,キャベツ, きゅうり,メロン	米,じゃがいも, 小麦粉,三温糖	植物油,バター, マーガリン,ごま油	912kcal 28.2g 28.6g
22月	白ごまタンタンうどん	○	じゃがいものフリッター 塩昆布サラダ	鶏ひき肉,焼き竹輪, 削り節,うずら卵, 油揚げ,鶏卵	牛乳,出し昆布, 塩昆布	にんじん,ピーマン, こまつな	キャベツ,ねぎ, はくさい	三温糖,冷凍うどん, じゃがいも, 小麦粉	植物油,ねりごま, 白ごま,ごま油, 大豆油	822kcal 29.9g 34.7g	
23火	ご飯	○	魚のマヨフレーク焼き アスパラ入りゆで野菜 卵入りオニオンパジルスープ	メルルーサ,ベーコン, ぶた肉,鶏卵	牛乳	にんじん,グリーンアスパラ	キャベツ,きゅうり, 玉ねぎ,エリンギ	米,コーンフレーク, 三温糖	マヨネーズ,植物油	769kcal 33.6g 24.2g	
24水	炒飯	○	チーズポテトの包み揚げ 小松菜とひじきのナムル わかめスープ	メルルーサ,ベーコン, ぶた肉,鶏卵	牛乳,ダイスチーズ, 干ひじき,生わかめ	万能ねぎ,こまつな, にんじん	しょうが,ねぎ, もやし,にんにく	米,上白糖,春巻きの皮, じゃがいも,小麦粉	植物油,白ごま,ごま油, 大豆油, 無塩バター	831kcal 28.9g 33.1g	
24木	ご飯	○	さばのねぎみそ焼き じゃがいもの炒め煮 にらたまスープ	さば,かつお加工品, 削り節,鶏卵	牛乳	万能ねぎ,にんじん, さいやんげん,にら	しょうが,ねぎ	米,三温糖,じゃがいも, でん粉	白ごま,植物油	793kcal 34.2g 22.0g	
25金	ご飯	○	油淋鶏 青のり粉ふきいも 中華スープ	とり肉,とり肉, 木綿豆腐	牛乳,あおのり	にんじん,チンゲンツァイ	にんにく,しょうが, ねぎ,玉ねぎ, 干し椎茸,はくさい	米,でん粉,三温糖, じゃがいも	大豆油,ごま油, 白ごま	851kcal 30.8g 27.0g	
29月	チリビーンズサンド	○	コーンポタージュ ツナ入りゆで野菜	豚ひき肉,大豆, ぶた肉,ベーコン, 千切り,ツナ缶詰	牛乳,牛乳,スキムミルク, 生クリーム,生わかめ	にんじん,ピーマン, トマト缶詰, パセリ	にんにく,セロリ, 玉ねぎ,スイートコーン, スイートコーン, キャベツ	コッペパン,小麦粉, じゃがいも, 三温糖	植物油,バター, ごま油	747kcal 37.7g 31.2g	
30火	ご飯	○	スンドゥブ風 ナムル オレンジ	ぶた肉,いか,木綿豆腐, うずら卵	牛乳	にんじん,にら, こまつな	にんにく,ねぎ, 玉ねぎ,干し椎茸, はくさい,たけのこ, もやし,オレンジ	米,三温糖,でん粉	植物油,ごま油, 白ごま	857kcal 36.0g 30.8g	

☆都合によって献立が変わることがあります。