



6 月 献 立 表



2026年 6月 (20回)

江東区立第二南砂中学校

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	エネルギー たんぱく質
2 火	ごはん	○	メルルーサのあずま煮 ゆで野菜(ごまかけ) みそ汁(生揚げ・わかめ) 美生柑(みしょうかん)	牛乳,メルルーサ,生揚げ わかめ,赤みそ,白みそ	米,油,でん粉,砂糖 白ごま	しょうが,にんにく,ねぎ, はくさい,もやし,にんじん, 小松菜,美生柑	799kcal 36.6g
3 水	ハニートースト	○	鶏肉のブラウンシチュー ツナサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉 ツナ,チーズ,生クリーム	食パン,じゃがいも マーガリン,はちみつ 砂糖,小麦粉,油,ごま油	たまねぎ,にんじん,エリンギ, グリーンピース,きゅうり, 小松菜,コーン	767kcal 30.9g
4 木	鮭チャーハン	○	千切りじゃがいもサラダ 春雨スープ	牛乳,鶏卵,鮭,鶏肉,ハム 豆腐	米,じゃがいも,砂糖 油,ごま油,白ごま,春雨	しょうが,ねぎ,万能ねぎ, にんじん,きゅうり,はくさい, 小松菜,干し椎茸	774kcal 32.3g
8 月	ごはん	○	いかとじゃがいものチリソース ナムル 卵入りもずくスープ	牛乳,いか,鶏卵,もずく 豆腐	米,じゃがいも,油, ごま油,でん粉,砂糖, 白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ, もやし,にんじん,小松菜	867kcal 32.5g
9 火	わかめごはん	○	鶏肉のさざれ焼き 小松菜のごまあえ 沢煮椀(さわにわん)	牛乳,鶏肉,豚肉,ちくわ 豆腐,わかめ	米,マヨネーズ,パン粉 砂糖,油,ごま油 白ごま,練りごま	パセリ,もやし,にんじん, 小松菜,ごぼう,だいこん, ねぎ	793kcal 38.8g
10 水	黒糖パン	○	ポテトエッググラタン コールスローサラダ さくらんぼ	牛乳,鶏肉,えび,ツナ 鶏卵,生クリーム 粉チーズ	黒糖パン,じゃがいも 油,バター,小麦粉, パン粉,砂糖	たまねぎ,エリンギ,小松菜, キャベツ,コーン,にんじん, きゅうり,さくらんぼ	813kcal 35.3g
11 木	梅ごはん	○	あじの香味だれ キャベツのおかかあえ みそ汁(じゃがいも・油揚げ) あじさいゼリー	牛乳,あじ,しらす干し 粉かつお,油揚げ,わかめ 赤みそ,白みそ,ゼラチン 乳酸飲料	米,じゃがいも,油 白ごま,でん粉,砂糖	梅,だいこん,ゆかり,ねぎ, しょうが,にんにく,キャベツ, 小松菜,もやし,にんじん, しめじ,ぶどう果汁	856kcal 34.8g
12 金	炒めそば五目あんかけ	○	鮭とチーズの春巻き ハリハリサラダ	牛乳,豚肉,いか,鮭 じゃこ,うずら卵,チーズ くきわかめ	油,蒸し中華麺 春巻きの皮,ごま油 小麦粉,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,干し椎茸,たけのこ, はくさい,もやし,小松菜, しそ葉,キャベツ,きゅうり	818kcal 47.6g
15 月	ごはん のりの佃煮	○	肉じゃが からしあえ(キャベツ・ツナ) メロン	牛乳,豚肉,ツナ のり,ひじき	米,じゃがいも こんにゃく,油,ごま油 砂糖	にんじん,たまねぎ, 干し椎茸,さやいんげん, キャベツ,もやし,小松菜, メロン	808kcal 28.2g
16 火	ひじきごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 五色あえ かきたま汁	牛乳,鶏肉,ししゃも ハム,鶏卵,豆腐,油揚げ ひじき,あおのり	米,油,砂糖,小麦粉 油,ごま油,でん粉	にんじん,ごぼう,小松菜, 干し椎茸,たけのこ,ねぎ, グリーンピース,だいこん, きゅうり,コーン	827kcal 36.9g
17 水	チリビーンズサンド	○	レンズ豆と野菜のスープ煮 フルーツのヨーグルト添え	牛乳,豚肉,鶏肉,チーズ ウィンナー,ヨーグルト 大豆,レンズ豆	コッペパン,じゃがいも 油,小麦粉	にんにく,ピーマン,玉ねぎ, にんじん,小松菜,キャベツ, セロリ,トマト缶,バナナ, みかん缶,黄桃缶,パイン缶	741kcal 34.5g
18 木	ごはん	○	鯖の文化干し じゃがいものきんぴら炒め すまし汁(なると・麩)	牛乳,鯖,豚肉,なると 豆腐	米,じゃがいも こんにゃく,あられ麩 砂糖,油	にんじん,ごぼう,ねぎ, だいこん,にんじん, 小松菜,えのき茸	885kcal 40.6g
19 金	ごはん	○	油淋鶏(ユーリンチー) 春雨サラダ 豆乳入りみそ汁	牛乳,鶏肉,豚肉,ハム 豆乳,赤みそ,白みそ	米,油,ごま油,でん粉 砂糖,春雨,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ, キャベツ,にんじん, きゅうり,もやし,玉ねぎ, だいこん,小松菜,えのき茸	884kcal 33.2g
22 月	カレーライス	○	アスパラとチーズのサラダ 小玉すいか	牛乳,豚肉,チーズ	米,じゃがいも,小麦粉 はちみつ,砂糖,油, ごま油	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,小松菜,きゅうり, グリーンアスパラ,コーン, 小玉すいか	904kcal 26.8g
23 火	ごはん	○	コロッケ 野菜炒め みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵 うずら卵,スキムミルク 油揚げ,豆腐,わかめ 赤みそ,白みそ	米,じゃがいも,油 小麦粉,パン粉	たまねぎ,にんじん,ねぎ, キャベツ,コーン,小松菜, だいこん,にんじん	866kcal 33.2g
24 水	フィッシュバーガー	○	鶏肉のクリームスープ マカロニサラダ	牛乳,ホキ,鶏肉,ハム ベーコン,鶏卵 白いんげん豆,生クリーム	丸パン,じゃがいも 小麦粉,パン粉,米粉 マカロニ,油,砂糖	キャベツ,たまねぎ, にんじん,コーン,小松菜, きゅうり	744kcal 36.6g
25 木	プルコギ丼	○	トックスープ ファチェ(フルーツかんてんポンチ)	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵 乳酸飲料	米,トック,ごま油, 砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,にら, 玉ねぎ,にんじん,小松菜, 大豆もやし,エリンギ,コーン, はくさい,りんご,みかん缶, 黄桃缶,パイン缶,アロハ果汁	890kcal 30.2g
26 金	スパゲッティミートビーンズ	○	フライドポテト 海藻サラダ	牛乳,豚肉,鶏肉,ツナ 粉チーズ,くきわかめ 大豆	スパゲッティ,小麦粉 じゃがいも,油,ごま油 砂糖	にんにく,たまねぎ,セロリ, にんじん,トマト缶,エリンギ, キャベツ,きゅうり,小松菜	874kcal 37.4g
29 月	ジャンバラヤ	○	カリカリポテトのハニーサラダ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,豚肉,えび ウィンナー,ベーコン いんげん豆	米,じゃがいも,油 はちみつ,マカロニ	たまねぎ,にんじん,セロリ, きゅうり,コーン,ピーマン, パプリカ,キャベツ,小松菜	799kcal 29.6g
30 火	ごはん	○	ジャージャン豆腐 中華サラダ 美生柑(みしょうかん)	牛乳,豚肉,生揚げ 赤みそ,豆みそ	米,でん粉,砂糖 油,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,ねぎ, にんじん,干し椎茸,たけのこ, キャベツ,きゅうり,だいこん, 美生柑	908kcal 36.7g

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

裏面に「給食だより」が
ありますのでご覧ください。