



# 6月 献立表



令和8年度

江東区立深川第四中学校

日	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー kcal	タンパク質 g
2 (火)	焼肉ドッグ	かぼちゃの クリームシチュー	サラダ			762	30.4
3 (水)	鮭のバター 醤油ご飯	和風ポトフ	フライビーンズ入り サラダ		旬のくだもの 青肉メロン	749	27.9
4 (木)	昆布入り 五目ご飯	鶏肉の ごまだれかけ	甘酢和え	豆腐の味噌汁		750	35.9
5 (金)	ご飯	いかとじゃが芋の チリソース	じゃこ入り 海藻サラダ	中華風 コーンスープ		785	32.6
8 (月)	ご飯 エコふりかけ	ほっけの 竜田揚げ	じゃが芋の 甘辛煮	青森県の料理 せんべい汁		801	31.9
9 (火)	麻婆麺		小松菜入りサラダ		オレンジ ポンチ	776	30.7
10 (水)	ご飯	生揚げのうま煮	切干大根の 華風漬け		季節の特別デザート あじさい ゼリー	749	27.8
11 (木)	ご飯	入梅にちなんだ献立 いわしの 蒲焼き	キャベツの磯和え	すまし汁		750	27.7
12 (金)	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 韓国風肉じゃが	ゆで野菜 (だし醤油)			802	33.1
15 (月)	わかめご飯	すき焼き コロッケ	ゆで野菜 (ごまかけ)	大根の味噌汁		774	26.2
16 (火)	カレーライス		コーン入りサラダ		旬のくだもの さくらんぼ	787	22.6
17 (水)	ご飯	かつおの あずま煮	味噌ドレッシング サラダ	かきたま汁		749	35.4
18 (木)	ミルクパン	豆乳エッグ グラタン		ベジタブル スープ		829	36.3
19 (金)	キムチ豆腐丼		海草入りサラダ		旬のくだもの パイナップル	749	24.5
22 (月)	スパゲティー なす入りミート ソース		大豆入りサラダ ガーリックポテト			856	31.5
23 (火)	ひき肉入り 菜めし	鶏肉の 照り焼き	ごまだれサラダ	北海道の料理 どさんこ汁		804	38.7
24 (水)	中華丼		もやしとわかめの ごま醤油		フルーツ ポンチ	759	25.9
25 (木)	フィッシュ バーガー	ビーンズ シチュー	糸寒天サラダ			819	39.3
26 (金)	チキンピラフ	白身魚の パン粉焼き		オニオン バジルスープ	旬のくだもの すいか	749	37.9
29 (月)	チリビーンズ ライス		ポテト入りサラダ		フルーツ ヨーグルト	811	26.6
30 (火)	磯おこわ	じゃが芋の そぼろ煮	きゅうりと 大根のピリ辛和え			749	25.2

◎サラダの野菜は、加熱してあります。

◎食材の都合により、献立を変更する場合があります。