

6月 献立表

令和7年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			14歳未満 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	
3 火	えびクリームライス パプリカとみずなのサラダ セサミポテト 5日~10日 かみこたえのある 食材を使ったかみ かみメニュー(★) が出来ます	○	鶏肉 エビ 豆乳 牛乳 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 マーガリン 油 米粉 オリーブ油 さとう じゃがいも ごま	にんじん 玉葱 マッシュルーム ｺｰﾝ パプリカ みずな キャベツ こまつな レモン にんにく	566 kcal 23.0 g 18.3 g 1.5 g
4 水	ごはん ますのさざれやき もやしとｺｰﾝのおかかあえ とうふとじゃがいものみそしる	○	飲用牛乳 マス おかか 豆腐 みそ ｳｻｶﾒ	精白米 粒麦 マヨネーズ(卵無) パン粉 ごま油 ごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん ｺｰﾝ 玉葱 ぶなしめじ	547 kcal 25.8 g 18.2 g 1.8 g
5 木	★キムタクごはん にくみそあげどうふ こまつなのぼんすあえ きのこのすましじる	○	ベーコン 飲用牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節 鶏肉 油揚げ	精白米 粒麦 油 小麦粉 でん粉 三温糖 ごま さとう	キムチ たくあん しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ ｺｰﾝ こまつな レモン ぶなしめじ えのきだけ	623 kcal 27.4 g 26.0 g 1.9 g
6 金	★ツナとあさりのトマトスパゲティ じゃがいもフレンチサラダ こめこバナナケーキ	○	ツナ あさり 飲用牛乳 豆乳	オリーブ油 スパゲッティ 油 三温糖 じゃがいも はちみつ マーガリン さとう 米粉 小麦粉	パセリ にんにく しょうが にんじん 玉葱 ぶなしめじ トマト缶 キャベツ きゅうり パナナ	597 kcal 23.2 g 18.2 g 1.7 g
9 月	★じゃことたまごのかみかみチャーハン こまつなワタンスープ ちゅうかサラダ バナナ	○	豚ひき肉 ちりめんじゃこ たまご おかか 飲用牛乳 豚肉 ちくわ	精白米 粒麦 ごま油 油 ｺﾝﾆｬｸ ｳﾝﾀﾝの皮 はるさめ さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ 干し椎茸 もやし 玉葱 こまつな キャベツ だいこん きゅうり パナナ	561 kcal 21.4 g 18.1 g 2.4 g
10 火	★てづくりレーズンチーズパン ほたていりくらムチャウダー ★ひよこまめのサラダ	○	豆乳 たまご チーズ 飲用牛乳 あさり ほたて 牛乳 豆乳 生クリーム ひよこまめ	強力粉 三温糖 マーガリン 小麦粉 グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉	干しぶどう セロリ にんじん 玉葱 はいくさい キャベツ きゅうり ｺｰﾝ	615 kcal 22.5 g 29.5 g 1.7 g
11 水	【入梅にうばいり】 ごはん とりにくのうめみそやき こまつなのいそなめだけあえ はんぺんのすましじる れいとうみかん	○	飲用牛乳 鶏肉 みそ のり 豆腐 油揚げ あらははんぺん	精白米 粒麦 さとう ごま 三温糖	しょうが ねり梅 こまつな もやし にんじん えのきだけ はくさい ほんしめじ ねぎ みかん	558 kcal 24.7 g 18.7 g 1.7 g
12 木	ひじきいりごもくごはん だいこんとじゃこのあえもの いわしのつみれじる メロン	○	ひじき 油揚げ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ いわし すけとうらみそ かつお節 生揚げ	精白米 粒麦 油 さとう ごま油 でん粉 じゃがいも はるさめ	干し椎茸 にんじん さやえんどう だいこん きゅうり ｺｰﾝ しょうが ねぎ はくさい こまつな メロン	559 kcal 24.7 g 16.9 g 2.4 g
13 金	しらすいりゆかりごはん かぼちゃとジャガイモのコロッケ いとかなてんのあえもの ぶたにくとはくさいのみそしる	○	しらす 飲用牛乳 豚ひき肉 糸寒天 煮干し 豚肉 生揚げ みそ	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま	ゆかり かぼちゃ 玉葱 きゅうり もやし にんじん えのきだけ はくさい だいこん こまつな	630 kcal 25.0 g 21.9 g 2.6 g
14 土	ハヤシライス ｺｰﾝサラダ アップルかんでんポンチ	○	豚肉 レンズまめ 飲用牛乳 寒天	精白米 粒麦 油 小麦粉 マーガリン 三温糖 さとう	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ こまつな ｺｰﾝ りんごジュース りんご缶詰 ﾀﾞｲｳ缶	645 kcal 21.0 g 20.9 g 1.6 g
17 火	ごはん だいずとじゃこのつくだに ししゃものカレーあげ きりぼしだいこんのごまあえ わかめととうふのみそしる	○	大豆 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 ししゃも 油揚げ 豆腐 みそ ｳｻｶﾒ	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう 三温糖 ごま じゃがいも	にんじん きゅうり 切干しだいこん こまつな ねぎ	595 kcal 25.6 g 20.7 g 2.4 g
18 水	【世界の料理 タイ】 ガパオライス ラクサフーフ バナナのつつみあげ	○	鶏肉 大豆 飲用牛乳 豆乳 エビ	精白米 粒麦 油 さとう ビーフン グラニュー糖 春巻きの皮	にんにく 玉葱 パプリカ ピーマン にんじん もやし さいいんげん パナナ	623 kcal 26.4 g 17.4 g 1.7 g
19 木	ごはん かつおのたつたあげ ゆかりあえ なるとのすましじる さくらんぼ	○	飲用牛乳 かつお おかか くさわかめ たまご	精白米 粒麦 でん粉 上新粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが だいこん キャベツ きゅうり ゆかり にんじん えのきだけ ねぎ さくらんぼ	587 kcal 29.0 g 17.2 g 1.9 g
20 金	ジャーマンポテトドッグ ひよこまめのトマトスープ キャロットソースサラダ パイナップル	○	ウィンナー チーズ 飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	コッペパン 油 じゃがいも さつまいも マカロニ 三温糖	玉葱 パセリ にんじん キャベツ トマト缶 こまつな パプリカ きゅうり パインアップル	541 kcal 22.6 g 23.1 g 2.0 g
23 月	ごはん さばのこうみやき キャベツのしおこんぶあえ かぼちゃのしらたまのみそしる	○	飲用牛乳 サバ 塩昆布 豆腐 生揚げ みそ	精白米 粒麦 ごま油 ごま 白玉粉	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ にんじん はくさい だいこん かぼちゃ こまつな	584 kcal 25.0 g 20.5 g 1.8 g
24 火	カラフルピラフ たららのｺｰﾝﾌﾚｰｸあげ ポテトスープ	○	ベーコン 飲用牛乳 まだら 豚肉	精白米 粒麦 油 小麦粉 ｺｰﾝﾌﾚｰｸ じゃがいも	にんじん 玉葱 ｺｰﾝ パプリカ ピーマン 干し椎茸 ブロッコリー こまつな	554 kcal 23.6 g 14.5 g 2.3 g
25 水	ごはん てっかみそ しらすいりたまごやき もやしとキャベツのごますあえ さわにわん	○	みそ 大豆 飲用牛乳 しらす 豆腐 たまご 豚肉 油揚げ	精白米 粒麦 油 さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん えのきだけ ねぎ もやし キャベツ ｺｰﾝ だいこん たけのこ 干し椎茸 さやえんどう	617 kcal 27.0 g 20.4 g 2.4 g
26 木	こまつなベーコンチーズロール りっちゃんサラダ ポークビーンズ	○	豆乳 たまご ベーコン チーズ 飲用牛乳 ﾀﾞﾑ 塩昆布 かつお節 豚肉 白いんげん豆	強力粉 さとう マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉	こまつな キャベツ きゅうり にんじん ｺｰﾝ 玉葱	606 kcal 26.4 g 24.4 g 1.9 g
27 金	ジャージャーめん レバーとポテトのちゅうかあげ くさわかめのサラダ	○	豚ひき肉 みそ 飲用牛乳 豚レバー せわかめ	油 ごま油 蒸中華めん さとう でん粉 ごま じゃがいも 三温糖	もやし きゅうり しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 たけのこ にんじん ねぎ キャベツ ｺｰﾝ	572 kcal 28.1 g 23.6 g 2.3 g
30 月	【きょうとのきょうどりょうり】 うめちゃづけ さけのさいきょうやき おかかじゃこあえ みなづき	○	のり 飲用牛乳 サケ みそ 油揚げ	精白米 粒麦 ごま さとう 小麦粉 白玉粉 甘納豆	カリカリ梅 ゆかり こねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし	622 kcal 25.5 g 19.5 g 1.9 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。