

6月 献立表

令和8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歳児 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
2 火	ごはん さけのさざれやき 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 オレンジ	○	飲用牛乳 さけ おかか 豆腐 みそ ワカメ	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 ホールコーン 玉葱 ぶなしめじ	566 kcal 23.0 g 18.3 g 1.5 g
3 水	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	○	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 すりごま	にんじん 玉葱 マッシュルーム じゃこ パプリカ みずな キャベツ こまつな レモン にんにく	547 kcal 25.8 g 18.2 g 1.8 g
4 木	★キムタクごはん にくみそあげとうふ こまつなのぼんずあえ おふのみそしる	○	豚肉 飲用牛乳 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ ワカメ	精白米 粒麦 油 ごま 小麦粉 でん粉 三温糖 さとう じゃがいも あられ麩	キムチ漬け たくあん ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ じゃこ しょうが こまつな レモン	623 kcal 27.4 g 26.0 g 1.9 g
5 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 ひよこまめ 飲用牛乳 たまご 豆乳	オリーブ油 スパゲティ 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
8 月	★じゃことたまごのかみかみチャーハン こまつなスープ ちゅうかサラダ バナナ	○	豚肉 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 こんにゃく じゃがいも ワンタンの皮 はるさめ ごま 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
9 火	★てづくりレーズンチーズパン ほたていきらムチャウダー ★ひよこまめのサラダ	○	豆乳 チーズ ほたて 飲用牛乳 あさり 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	干しぶどう セロリ にんじん 玉葱 はくさい キャベツ きゅうり じゃこ	615 kcal 22.5 g 29.5 g 1.7 g
10 水	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 すけとうだら 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 こまつな さやえんどう だいこん きゅうり じゃこ しょうが ねぎ はくさい メロン	558 kcal 24.7 g 18.7 g 1.7 g
11 木	【入梅(にゅうばい)】 ごはん とりにくのうめそやき こまつなのいそなめだけあえ かまぼこのすましじる れいとろみかん	○	飲用牛乳 鶏肉 みそ のり 鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ(卵無)	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 えのきたけ はくさい ほんしめじ ねぎ みかん	559 kcal 24.7 g 16.9 g 2.4 g
12 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 いとかんてんのあえもの ぶたにくとはくさいのみそしる さくらんぼ カラフルピラフ	○	しらす 飲用牛乳 豚肉 糸寒天 煮干し 豚肉 生揚げ 大豆 みそ	精白米 粒麦 ごま じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 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 えのきたけ はくさい だいこん こまつな さくらんぼ	630 kcal 25.0 g 21.9 g 2.6 g
15 月	たらのコーンフ레이크あげ ポテトスープ バナナ	○	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레이크 じゃがいも	にんじん 玉葱 じゃこ パプリカ ビーマン 干し椎茸 ブロッコリー こまつな パナナ	645 kcal 21.0 g 20.9 g 1.6 g
16 火	ごはん だいす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 ワカメ	精白米 粒麦 でん粉 油 ごま さとう 三温糖 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
17 水	【世界の料理 タイ】 ガパオライス ヤムウンセン ゲーンチュートタオフーふう	○	鶏肉 大豆 飲用牛乳 エビ イカ 豆腐	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ	にんにく 玉葱 にんじん ビーマン パプリカ もやし きゅうり 黒きくらげ たまねぎ レモン キャベツ はくさい 葉ねぎ	623 kcal 26.4 g 17.4 g 1.7 g
18 木	ごはん かつおのたつたあげ ゆかりあえ くわわかめのかきたまじる さくらんぼ	○	飲用牛乳 かつお かつお節 くわわかめ 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 えのきたけ ねぎ さくらんぼ	587 kcal 29.0 g 17.2 g 1.9 g
19 金	ジャーマンポテトドッグ しろいんげん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	無塩コッペパン 油 じゃがいも 米粉マカロニ 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 パイナップル	541 kcal 22.6 g 23.1 g 2.0 g
20 土	ハヤシライス コーンサラダ アップルかんてんポンチ	○	豚肉 レンズまめ 飲用牛乳 寒天	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 三温糖 さとう 油	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 じゃこ りんごジュース りんご缶詰 バイ缶	584 kcal 25.0 g 20.5 g 1.8 g
23 火	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 オレンジ	○	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 オレンジ	554 kcal 23.6 g 14.5 g 2.3 g
24 水	こまつなベーコンチーズロール りっちゃんんサラダ ポークビーンズ	○	豆乳 ベーコン ダイスチーズ 飲用牛乳 ハム 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 じゃこ 玉葱	617 kcal 27.0 g 20.4 g 2.4 g
25 木	ごはん てっかみそ しらすいりたまごやき やさしいのごますあえ 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 えのきたけ ねぎ もやし キャベツ じゃこ だいこん だけのこ 干し椎茸 さやえんどう	606 kcal 26.4 g 24.4 g 1.9 g
26 金	ジャージャーめん レバーとポテトのちゅうかあげ くわわかめのサラダ	○	豚肉 みそ 飲用牛乳 豚レバー 茎わかめ	油 ごま油 蒸中華めん 準強力 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 だけのこ にんじん ねぎ キャベツ じゃこ	572 kcal 28.1 g 23.6 g 2.3 g
29 月	ごはん もうかざめとごぼうのあまからめ こまつなのごますあえ じゃがいものみそしる オレンジ	○	飲用牛乳 モウカザメ みそ かつお節 豆腐 ワカメ 大豆	精白米 粒麦 でん粉 小麦粉 油 三温糖 ごま じゃがいも	ごぼう こまつな はくさい もやし にんじん ほんしめじ ねぎ オレンジ	622 kcal 25.5 g 19.5 g 1.9 g
30 火	【きょうとのきょうどりょうり】 まつぶたすし こまつなともしやしのおひたし さけのさいきょうやき ゆばのすましじる	○	かまぼこ(卵無) たまご まさば 飲用牛乳 サケ 豆腐 湯葉	精白米 さとう 油 ごま じゃがいも	にんじん 干し椎茸 さやいんげん こまつな もやし だいこん ねぎ	622 kcal 25.5 g 19.5 g 1.9 g

歯と口の健康週間

3日~9日
かみこたえのある
食材を使ったかみ
かみメニュー(★)
が出ます♪

