



6月 献立表



令和6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			1人分 - 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	
3月	えびクリームライス パプリカのみずなのサラダ セサミポテト <small>4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 ます♪</small>	○	鶏肉 むきえび 豆乳 調理用牛乳 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 マーガリン 油 米粉 オリーブ油 さとう じゃがいも 白ごま	にんじん たまねぎ マツタケ コーン パセリ 赤パプリカ みずな キャベツ レモン にんにく	556 kcal 20.7 ㊦ 18.7 ㊦ 1.5 ㊦
4火	ごはん さばのこうみやき ★きわかめのきんぴら なめこじる あまなつ	○	飲用牛乳 サバ 豚肉 くきわかめ 油揚げ 豆腐 赤みそ	精白米 粒麦 油 つきこんにやく 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ なめこ 甘夏みかん	574 kcal 26.8 ㊦ 21.6 ㊦ 2.2 ㊦
5水	★キムタクごはん にくみそあげ豆腐 こまつなのぼんずあえ おらのみそじる	○	飲用牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ 油揚げ 白みそ 大豆 生ワカメ	精白米 粒麦 油 小麦粉 でん粉 三温糖 さとう じゃがいも あられ麩	キムチ たくあん しょうが ねぎ にんじん しいたけ キャベツ コーン こまつな レモン	608 kcal 25.1 ㊦ 23.4 ㊦ 2.2 ㊦
6木	★いか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 こまつなチーズのケーキ	○	イカ あさり 飲用牛乳 たまご 豆乳 ダイスターズ	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 小麦粉	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト缶 キャベツ きゅうり こまつな	609 kcal 25.7 ㊦ 21.7 ㊦ 1.9 ㊦
7金	★じゃことたまごのかみかみチャーハン えびだんごスープ ピーマンのちゅうかあえ	○	ちりめんじゃこ たまご かつお節 飲用牛乳 むきえび 鶏肉 ツナ	精白米 粒麦 マーガリン 油 ごま油 こんにやく パン粉 でん粉 じゃがいも はるさめ さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさい こまつな ピーマン キャベツ	551 kcal 21.3 ㊦ 19.4 ㊦ 2.0 ㊦
10月	てづくりシナモンロール おだんごスープ ★カリカリひよこまめのサラダ オレンジ	○	たまご 豆乳 飲用牛乳 ひよこまめ 鶏肉 豆腐	強力粉 さとう グラニュー糖 油 三温糖 オリーブ油 でん粉 パン粉 じゃがいも マーガリン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく オレンジ	546 kcal 22.8 ㊦ 20.3 ㊦ 2.0 ㊦
11火	【入梅にゅうばり】 ごはん とりにくのうめみそやき こまつなのなめだけあえ はんぺんのすましじる れいとうみかん	○	飲用牛乳 鶏肉 白みそ 生揚げ はんぺん	精白米 粒麦 さとう 三温糖 じゃがいも でん粉	しょうが ねり梅 にんじん こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ みかん	555 kcal 24.5 ㊦ 16.8 ㊦ 1.9 ㊦
12水	ひじきいりごもごはん だいこんとちくわのあえもの いわしのつみれじる メロン	○	ひじき 油揚げ 飲用牛乳 竹輪 ちりめんじゃこ いわしすりみ 白みそ すけとうだすりみ	精白米 粒麦 油 さとう ごま油 でん粉 じゃがいも はるさめ	しいたけ たけのこ にんじん さやえんどう だいこん きゅうり しょうが ねぎ はくさい こまつな メロン	550 kcal 23.0 ㊦ 15.5 ㊦ 2.4 ㊦
13木	ごはん のりのつくだに パンキンポテトコロッケ いとかんてんのあえもの かきたまじる	○	のり 飲用牛乳 豚肉 糸寒天 ちりめんじゃこ 鶏肉 たまご	精白米 粒麦 さとう じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 白すりごま でん粉	かぼちゃ たまねぎ きゅうり もやし にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	634 kcal 24.4 ㊦ 20.2 ㊦ 2.3 ㊦
14金	カラフルピラフ めばるのコーンフレークあげ ポテトスープ	○	ベーコン 飲用牛乳 めばる 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 たまねぎ コーン 赤パプリカ ピーマン パセリ しいたけ こまつな	595 kcal 23.8 ㊦ 19.2 ㊦ 2.2 ㊦
17月	ごはん てっかみそ いかりんとあげ こまつなのあえもの わかめとうらのみそじる	○	赤みそ 大豆 飲用牛乳 イカ 豆腐 油揚げ 生ワカメ 白みそ	精白米 粒麦 油 さとう 白ごま でん粉 黒ごま じゃがいも 白ごま	ごぼう こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	620 kcal 26.7 ㊦ 19.9 ㊦ 2.3 ㊦
18火	【世界の料理 タイ】 ガパオライス ヤムウンセン バナナのつみあげ	○	鶏肉 大豆 飲用牛乳 むきえび	精白米 粒麦 油 さとう はるさめ グラニュー糖 春巻きの皮	にんにく たまねぎ 赤パプリカ ピーマン にんじん きゅうり バナナ	654 kcal 25.2 ㊦ 21.9 ㊦ 1.5 ㊦
19水	えだまめごはん かつおのたつたあげ ゆかりあえ てまりのすましじる みしょうかん	○	刻み昆布 しらす干し 飲用牛乳 かつお かつお節 鶏肉 豆腐	精白米 粒麦 白ごま でん粉 上新粉 油 さとう あられ麩	えだまめ しょうが だいこん キャベツ きゅうり ゆかり ぶなしめじ こまつな みしょうかん	571 kcal 27.4 ㊦ 17.2 ㊦ 2.0 ㊦
20木	やきカレーパン(うすらのたまごいり) ポテトサラダ ミネストローネ パイナップル	○	豚肉 大豆 うすら卵 飲用牛乳 ハム 鶏肉	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 黒砂糖 マカロニ	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ トマト缶 パセリ パイナップル	597 kcal 24.2 ㊦ 23.4 ㊦ 2.2 ㊦
21金	ごはん さわらのごまつつけやき キャベツのしおこんぶあえ かぼちゃのしらたまみそじる	○	飲用牛乳 さわら 塩昆布 豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 ごま油 白ごま 黒ごま 白玉粉	しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん はくさい だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	566 kcal 23.4 ㊦ 18.1 ㊦ 1.7 ㊦
24月	ハヤシライス こまつなサラダ こくさんフルーツポンチ	○	豚肉 飲用牛乳 ツナ 粉寒天	精白米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン さとう	にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ パセリ こまつな にんじん キャベツ フルーツミックス缶 (みかん・洋梨・真桃・白桃)	599 kcal 21.3 ㊦ 18.3 ㊦ 1.6 ㊦
25火	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 オレンジ	○	豆乳 たまご ベーコン ダイスターズ 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 コーン たまねぎ オレンジ	607 kcal 26.9 ㊦ 21.4 ㊦ 1.7 ㊦
26水	ごはん ごまじゃこふりかけ しらすいりたまごやき モロッコいんげんのごまドレあえ さわにわん	○	ちりめんじゃこ あおのり 飲用牛乳 しらす干し 豆腐 たまご 豚肉 油揚げ	精白米 粒麦 白ごま 油 じゃがいも さとう 白すりごま	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん コーン だいこん ごぼう たけのこ しいたけ さやえんどう	559 kcal 25.9 ㊦ 18.9 ㊦ 2.2 ㊦
27木	ジャージャーめん とりレバーのごまだれかけ かいそうサラダ	○	豚肉 赤みそ 飲用牛乳 大豆 鶏レバー 海草ミックス	ごま油 中華麺 さとう でん粉 白ごま 米粉 油 三温糖	もやし きゅうり しょうが にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん こまつな	607 kcal 30.4 ㊦ 26.7 ㊦ 2.9 ㊦
28金	【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 サゲ 白みそ ちりめんじゃこ かつお節	精白米 粒麦 白ごま 小麦粉 白玉粉 さとう 甘納豆	カリカリ梅 ゆかり こねぎ にんじん キャベツ もやし	556 kcal 22.7 ㊦ 14.8 ㊦ 2.1 ㊦

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。