



6月献立表



江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年 6月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

日	行事等	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 脂質 食塩相当量
3 火		こまつなのアーモンド ビスキュイパン	○	ポークピーンズ かいそうサラダ	飲用牛乳,たまご,ぶたにく,だいず, わかめ,くきわかめ	まるパン,バター,さとう,こむぎこ, アーモンド,サラダあぶら,じゃがいも, コンスターチ,さんおんとう	こまつな,にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,もやし,きゅうり, レモンじる	587 kcal 26.7 g 22.3 g 2.4 g
4 水	かみかみ 献立	ごはん じゃこふりかけ	○	いかのふわふわあげ きりぼしだいこんとごぼうのからしあえ とりじる	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,おかか, しおこんぶ,いか,とりにく,とうふ,みそ とりじる	米,麦,ごま,さんおんとう, こむぎこ,サラダあぶら,だいずあぶら, じゃがいも,ごまあぶら	きりぼしだいこん,ごぼう,こまつな, もやし,にんじん,だいこん,たまねぎ, ぶなしめじ	574 kcal 30.5 g 17.0 g 2.8 g
5 木		ごもくチャーハン (えび, たまごいり)	○	レバーのごまだれがらめ もやしとこまつなのちゅうかあえ はるさめととうふのスープ	飲用牛乳,たまご,ぶたにく,えび, ベーコン,とうふ	サラダあぶら,米,麦,でんぷん, さんおんとう,ごまあぶら,ごま, りよくとうはるさめ	ねぎ,しいたけ,にんじん,たけのこ, しょうが,にんにく,だいずもやし, もやし,きゅうり,こまつな, たまねぎ,にら	563 kcal 25.2 g 20.7 g 2.3 g
6 金		ごはん のりごまふりかけ	○	にくじゃがコロッケ いとかんてんとハムのあえもの とうふのみそしる	飲用牛乳,おかか,のり,ぶたにく, だいず,ハム,いとかんてん,とうふ,みそ とうふのみそしる	米,麦,ごま,さんおんとう,サラダあぶら, しらたき,じゃがいも,こむぎこ,パンこ	たまねぎ, にんじん,キャベツ,こまつな, だいこん,もやし,えのきたけ,ねぎ,	600 kcal 21.8 g 22.0 g 2.1 g
9 月		わかめごはん	○	もうかざめのさざれやき キャベツとこまつなのごまあえ やさいたつぶりじる かわちばんかん	飲用牛乳,たきこみわかめ,もうかざめ, ハム,あぶらあげ,とうふ	米,麦,ごま,ノンエッグマヨネーズ, パンこ,サラダあぶら,さんおんとう, じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん,ごぼう, だいこん,もやし,えのきたけ,はねぎ, かわちばんかん	579 kcal 23.8 g 21.2 g 2.4 g
10 火		ピザトースト	○	とりにくとあさりのクリームスープ キャロトレサラダ バナナ	飲用牛乳,ハム,ピザチーズ,とりにく, あさり,しろいんげんまめ,牛乳, とうにゅう,こなチーズ	しょくぱん,サラダあぶら,じゃがいも, こむぎこ,さとう,オリーブあぶら	にんにく,セロリ,たまねぎ, マッシュルーム,ホールコーン, こまつな,にんじん,ぶなしめじ, キャベツ, もやし,きパブリカ,レモンじる	554 kcal 28.5 g 23.0 g 2.5 g
11 水	入梅	とうふとぶたにくの あんかけどん	○	きゅうりといかのうめあえ ごまいりみそしる あまなつみかん	飲用牛乳,ぶたにく,とうふ,いか,おかか, みそ	米,麦,サラダあぶら,さとう, でんぷん,さんおんとう,じゃがいも, ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい, だいこん,うめ,ゆかり,えのきたけ, こまつな,きゅうり,あまなつみかん	565 kcal 24.7 g 16.2 g 2.0 g
12 木		ごはん	○	ししやもてんぶら ひじきとあぶらあげのあえもの かきたまじる	飲用牛乳,ししやも,ひじき,あぶらあげ, とりにく,とうふ,たまご	米,麦,こめこ,だいずあぶら, さんおんとう,ごまあぶら,ごま, でんぷん	キャベツ,こまつな,だいこん,にんじん, たまねぎ,えのきたけ	581 kcal 25.6 g 21.6 g 1.9 g
13 金		にくみそうどん	○	ちくわのいそべあげ じゃがいものにももの こまつなのすましじる	飲用牛乳,ぶたにく,だいず,みそ, ちくわ,あおのり,あぶらあげ	れいとううどん,サラダあぶら,ごまあぶら, でんぷん,ごま,こむぎこ,こんにやく, じゃがいも,さんおんとう	きゅうり,しょうが,にんにく,たまねぎ, ねぎ,しいたけ,にんじん,さやいんげん, だいこん,こまつな	565 kcal 25.4 g 22.9 g 2.6 g
16 月		チキンライス	○	チーズいりポテトオムレツ こまつなとだいずのサラダ あじさいかんてんポンチ	飲用牛乳,とりにく,ベーコン,ぶたにく, ピザチーズ,たまご,だいず, こなかんてん	米,麦,バター,サラダあぶら,じゃがいも, さんおんとう,ごま,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン あかパブリカ,キャベツ,こまつな,きゅうり,パセリ, ホールコーン,レモンじる,クランベリージュース, アセロラジュース,ぶどうジュース	592 kcal 23.4 g 20.4 g 1.7 g
17 火		ごはん こまつなふりかけ	○	さばのいちやばし じゃがいもとさつまあげのふくめに とうふだんごじる メロン	飲用牛乳,おかか,さば,さつまあげ, とうふ,とりにく,みそ	米,麦,ごまあぶら,サラダあぶら, ごま,じゃがいも,つきこんにやく, さんおんとう,でんぷん	こまつな,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,しょうが,だいこん, もやし,しいたけ,にら,ねぎ,メロン	610 kcal 25.6 g 23.8 g 2.4 g
18 水		オニオンベーコン ロール	○	さけのクリームスープ カリカリじゃこサラダ	飲用牛乳,たまご,牛乳,ベーコン, さけ,しろいんげんまめ,とうにゅう, こなチーズ	きょうりきこ,こむぎこ,さとう,バター, サラダあぶら,じゃがいも,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,もやし,きゅうり, キャベツ,にんにく, レモンじる, こまつな	554 kcal 26.4 g 26.4 g 2.8 g
19 木	三重県 郷土料理	たこめし	○	つぎょうざ あいませ ぐたくさんじる	飲用牛乳,まだこ,あぶらあげ,ぶたにく, だいず,みそ,ちくわ,こんぶ,なまあげ	米,麦,さんおんとう,ぎょうざのかわ, こんにやく,ごま,でんぷん,	しょうが,しいたけ,えだまめ,にんにく, キャベツ,ねぎ,にんじん,だいこん, れんこん,ねぎ,こまつな,さやいんげん	601 kcal 25.6 g 16.6 g 2.5 g
20 金		ごはん	○	ひじきとゆかりのふりかけ あつあげとぶたにくのみそいため けんちんじる かわちばんかん	飲用牛乳,ひじき,こなかつお,なまあげ, ぶたにく,みそ,とうふ	米,麦,さんおんとう,ごま, サラダあぶら,つきこんにやく, さとも	ゆかり,しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,しいたけ,ピーマン,だいこん, えのきたけ,ねぎ,こまつな, かわちばんかん	603 kcal 24.8 g 21.2 g 2.5 g
23 月		なすとひきにくの トマトスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ バナナケーキ	飲用牛乳,ぶたにく,たまご	スパゲティ,オリーブあぶら, サラダあぶら,コーンスターチ,じゃがいも, さとう,こめこ,だいずあぶら,はちみつ, ふんとう	にんにく,セロリ,たまねぎ,なす, ホールのトマト,グリーンピース,もやし, にんじん,キャベツ, ホールコーン,バナナ	626 kcal 22.0 g 27.3 g 1.8 g
24 火		ごはん	○	さけのカレーしょうゆやき こんにやくのあえもの じゃがもちじる	飲用牛乳,さけ,ぶたにく,あぶらあげ	米,麦,つきこんにやく,さんおんとう, ごまあぶら,じゃがいも,でんぷん, サラダあぶら	こまつな,にんじん,キャベツ,だいこん, たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	560 kcal 24.6 g 19.6 g 1.5 g
25 水	セレクト 給食	きなこあげパン or まっちゃあげパン	○	はくさいとにくだんごのスープ はるさめのサラダ オレンジ	飲用牛乳,とりにく,だいず,ハム, きなこ	ショートニングパン,だいずあぶら, さとう,りよくとうはるさめ,パンこ, ごまあぶら,さんおんとう	しいたけ,にんじん,ねぎ,しょうが, たまねぎ,はくさい,こまつな, きゅうり,もやし,ねぎ,オレンジ	574 kcal 22.0 g 24.8 g 2.2 g
26 木		ごはん	○	いわしのかばやき キャベツのかおりあえ とうにゅういりみそしる こだまスイカ	飲用牛乳,まいわし,なまあげ, みそ,とうにゅう	米,麦,でんぷん,こむぎこ,サラダあぶら, さんおんとう,ごま	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん, もやし,レモンじる,だいこん, たまねぎ,えのきたけ,こまつな, こだまスイカ	592 kcal 24.7 g 17.5 g 2.3 g
27 金		おやこどん	○	じゃがいものごまよごし こまつなのみそしる れいとうみかん	飲用牛乳,とりにく,たまご,とうふ, わかめ,みそ	米,麦,つきこんにやく,さんおんとう, じゃがいも,だいずあぶら,ごま, ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,いとみつば,だいこん, えのきたけ,ねぎ,こまつな, れいとうみかん	631 kcal 25.6 g 21.1 g 2.2 g
28 土		チキンカレーライス	○	ツナコーンサラダ ぎゅうにゅうかんてんポンチ	飲用牛乳,とりにく,しろいんげんまめ, ツナ,こなかんてん,牛乳	米,麦,サラダあぶら,じゃがいも, くろさとう,こむぎこ,さとう,オリーブあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,もやし,こまつな,ホールコーン, あかパブリカ,レモンじる,みかんかん, パインかん,よなしかん	633 kcal 22.5 g 17.7 g 1.7 g

