

6月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校
令和8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
2	火	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、ハム、 もうかざめ、あぶらあげ、とうふ	米、麦、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、 ごま、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	588 kcal 24.3 g 20.9 g 2.1 g
3	水	きつねうどん	○	じゃがいもとハムのかきあげ ささかまのあえもの パレンシアオレンジ	飲用牛乳、とりにく、あぶらあげ、 だいず、ハム、ささかまほこ	れいとううどん、こむぎこ、でんぶん、 じゃがいも、だいずあぶら、 さんおんとう、サラダあぶら	にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、 たまねぎ、ごぼう、キャベツ、もやし、 オレンジ	553 kcal 22.5 g 21.4 g 2.0 g
4	木	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、サラダあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、でんぶん	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
5	金 世界の料理 タイ	ガパオライス	○	ヤムウンセン(エビいり) とりにくのこうみスープ	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、えび、 とりにく	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぶん、はるさめ	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、 もやし、ピーマン、あかパプリカ、 にんじん、ねぎ、きゅうり、レモンじる、 だいこん、たけのこ、みずな、しょうが	579 kcal 26.2 g 18.7 g 2.2 g
8	月	ごはん のりごまふりかけ	○	にくじゃがコロケ いとかんてんとハムのあえもの とうふのみそしる さくらんぼ	飲用牛乳、おかか、きざみのり、 ぶたにく、だいず、ハム、いとかんてん、 とうふ、みそ	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、だいずあぶら	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、さくらんぼ	629 kcal 22.8 g 22.5 g 2.2 g
9	火 セレクト 給食	くろごまきなこあげパン or まっちゃあげパン	○	はくさいとにくだんごのスープ くきわかめともやしのナムル バナナ	飲用牛乳、きなこ、とりにく、とうふ、 くきわかめ、わかめ	ショートニングパン、だいずあぶら、 ごま、さとう、でんぶん、はるさめ、 ごまあぶら、さんおんとう	ねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、ぶなしめじ、はくさい、 こまつな、もやし、きゅうり、にんにく、 バナナ	570 kcal 22.4 g 25.4 g 2.5 g
10	水	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、ダイスチーズ、たまご、 あおだいず、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、 あかパプリカ、キャベツ、レモンじる、こまつな、 きゅうり、ホールコーン、ぶどうジュース、 クランベリージュース、アセロラジュース	608 kcal 24.1 g 21.2 g 1.8 g
11	木 かみかみ 献立	ごはん かみかみつくだに	○	いかにふわふわあげ 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	米、麦、ごま、さんおんとう、こむぎこ、 だいずあぶら、サラダあぶら、 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	566 kcal 30.5 g 16.0 g 2.7 g
12	金	ミートソーススパゲティ	○	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、こなチーズ、 たまご	スパゲティ、サラダあぶら、 さんおんとう、こむぎこ、じゃがいも、 だいずあぶら、はちみつ、さとう、 オリーブあぶら、むえんバター	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、もやし、 ホールコーン、バナナ	636 kcal 24.0 g 24.6 g 1.9 g
15	月	ごはん	○	あじのてりつくねやき ツナとわかめのおかかあえ かきたまじる	飲用牛乳、あじ、たら、とうふ、 だいず、みそ、わかめ、ツナ、おかか たまご	米、麦、でんぶん、さんおんとう	しょうが、ごぼう、ねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、もやし、 ほししいたけ、だいこん、はくさい、 こまつな、ホールコーン	562 kcal 30.0 g 16.6 g 2.2 g
16	火 奈良県 郷土料理	いろごはん	○	ししゃものごまがらめ たこみょうり なまあげのすましじる まっちゃわらびもち	飲用牛乳、とりにく、ししゃも、 わかめ、まだこ、なまあげ、きなこ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぶん、だいずあぶら、ごま、 じゃがいも、こんにやく、くずでんぶん、 さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、 こまつな、きゅうり、もやし、キャベツ、 えのきたけ、レモンじる、たまねぎ、 ぶなしめじ	598 kcal 25.0 g 16.5 g 2.6 g
17	水	にしよトースト (ガーリック、シナモン)	○	とりにくとコーンのクリームに ベーコンとえだまめのサラダ オレンジ	飲用牛乳、とりにく、しろいんげんまめ、 とうにゅう、こなチーズ、ベーコン	ソフトフランスパン、むえんバター、 グラニューとう、オリーブあぶら、 バター、サラダあぶら、じゃがいも、 こむぎこ、さんおんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、クリームコーン、 ホールコーン、こまつな、キャベツ、 もやし、えだまめ、オレンジ	603 kcal 26.3 g 28.9 g 2.2 g
18	木	ごはん じゃここんぶのふりかけ	○	さばのいちやほし 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、ちりめんじゃこ、 こんぶ、さば、さつまあげ、とうふ、 とりにく、みそ	米、麦、ごま、さんおんとう、 サラダあぶら、じゃがいも、でんぶん、 つきこんにやく	にんじん、たまねぎ、こまつな、 しょうが、だいこん、もやし、 ほししいたけ、にら、ねぎ、メロン	618 kcal 27.9 g 23.6 g 2.7 g
19	金	ごはん ひじきとあかしそのふりかけ	○	あつあげとぶたにくのみそいため けんちんじる パイナップル	飲用牛乳、ひじき、おかか、なまあげ、 ぶたにく、とうふ、みそ	米、麦、さんおんとう、ごま、さとも、 サラダあぶら、つきこんにやく、	ゆかり、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、 ピーマン、だいこん、えのきたけ、 ねぎ、こまつな、パイナップル	601 kcal 23.9 g 20.4 g 2.5 g
20	土	カレーライス	○	ひじきとコーンのサラダ とうにゅうかんてんポンチ	飲用牛乳、とりにく、こなチーズ、 しろいんげんまめ、ひじき、 こなかんてん、とうにゅう	米、麦、サラダあぶら、さとう じゃがいも、くろさとう、むえんバター、 こむぎこ、さんおんとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、こまつな、 ホールコーン、えだまめ、みかんかん、 パインかん、おうとうかん	644 kcal 21.6 g 18.8 g 1.7 g
23	火	オニオンペーコンロール	○	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、ベーコン、 さけ、しろいんげんまめ、とうにゅう、 こなチーズ、ちりめんじゃこ	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、 こむぎこ、ごまあぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、こまつな、 もやし、きゅうり、キャベツ、にんにく、 レモンじる	552 kcal 25.8 g 26.4 g 2.8 g
24	水	ごはん ごまごまつなのふりかけ	○	ホキのみそマヨやき きゅうりといかのうめあえ さわにわん	飲用牛乳、おかか、ホキ、みそ、 あぶらあげ、いか、ぶたにく	米、麦、ごまあぶら、ごま、 ノンエッグマヨネーズ、さんおんとう、 でんぶん	こまつな、きゅうり、だいこん、 にんじん、うめ、しょうが、たけのこ、 ほししいたけ、ねぎ	559 kcal 29.3 g 18.3 g 2.0 g
25	木	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	623 kcal 25.8 g 19.7 g 2.1 g
26	金	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、とりにく、えび、 ぶたにく、ベーコン、とうふ	米、麦、サラダあぶら、でんぶん、 だいずあぶら、さんおんとう、 ごまあぶら、ごま、はるさめ	ねぎ、ほししいたけ、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	564 kcal 26.4 g 20.3 g 2.3 g
29	月	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、いわし、なまあげ、みそ、 とうにゅう	米、麦、でんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、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	591 kcal 24.2 g 17.5 g 2.4 g
30	火	こまつなのセサミ ビスキュイパン	○	ポークビーンズ コロコロポテトサラダ	飲用牛乳、たまご、ぶたにく、だいず	まるパン、むえんバター、さとう、 こむぎこ、ごま、サラダあぶら、 じゃがいも、さんおんとう、 コーンスターチ、オリーブあぶら	こまつな、にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、ホールコーン、 あかパプリカ、レモンじる	601 kcal 26.7 g 21.7 g 2.0 g