6月のこんだてひょう

令和7年度　　江戸川区立西一之江小学校

ひにち	ようび	献立 主食・おかず（主菜・副菜）・デザート	牛乳	材料と体内の働き きいろ 炭水化物 ・ 脂質 熱や力のもとになる	あか たんぱく質 ・ 無機質 血や肉のもとになる	みどり ビタミン 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	火	キムチチャーハン ・ わかさぎの甘辛揚げ たまごスープ ・ 冷凍みかん	○	油 米 粒麦 小麦粉 かたくり粉 さとう ごま油	牛乳 豚肉 わかさぎ 鶏肉 たまご	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさいキムチ ピーマン もやし チンゲン菜 冷凍みかん	490	20.7
4	水	手作りきなこシュガーパン マセドアンサラダ ・ パスタスープ	○	小麦粉 さとう バター マーガリン じゃがいも 油 マカロニ	牛乳 きな粉 ハム 鶏肉	にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ しめじ キャベツ こまつな	490	19.1
5	木	じゃこごはん ・ 鶏の照り焼き ・ きんぴらサラダ みそ汁 ・ オレンジ	○	米 粒麦 ごま さとう 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 しらす干し 鶏肉 生揚げ みそ わかめ	しょうが ごぼう にんじん きゅうり もやし ホールコーン たまねぎ ねぎ こまつな オレンジ	525	22.9
6	金	ごはん ・ かみかみじゃこアーモンドふりかけ あじのさんが焼き ・ 野菜のおかか和え ・ みそ汁	○	米 粒麦 ごま油 アーモンド さとう ごま かたくり粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし アジすり身 豆腐 たまご みそ 大豆	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん なめこ みずな	554	26.9
9	月	ヨーグルトトースト ・ 大豆入りサラダ ・ トマトシチュー	○	食パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	牛乳 ヨーグルト たまご 鶏肉 レンズ豆 大豆 ハム	にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ きゅうり もやし こまつな	511	21.8
10	火	かみかみピラフ ・ レバーといものマリアナソース 野菜スープ ・ オレンジ	○	バター 米 粒麦 油 アーモンド かたくり粉 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚レバー 白いんげん豆	にんじん たまねぎ ホールコーン さやいんげん しょうが セロリー キャベツ エリンギ こまつな オレンジ	553	24.1
11	水	梅ごはん ・ いわしのかば焼き 小松菜とえのきのおひたし ・ のっぺい汁 ・ バナナ	○	米 粒麦 ごま かたくり粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 まいわし 油揚げ 鶏肉	梅 しょうが キャベツ こまつな にんじん えのきたけ もやし 干ししいたけ だいこん ねぎ バナナ	557	23.2
12	木	ごはん ・ マスのみそマヨ焼き 小松菜とベーコン炒め ・ みそ汁 ・ 河内晩柑	○	米 粒麦 マヨネーズ さとう 油 じゃがいも	牛乳 マス みそ ベーコン 油揚げ わかめ	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん エリンギ だいこん えのきたけ ねぎ 河内晩柑	515	23.1
13	金	小松菜ごはん ・ ししゃものカレー揚げ みそドレサラダ ・ わかめスープ	○	米 粒麦 油 ごま 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも さとう	牛乳 たまご 鶏ひき肉 ししゃも ハム みそ 鶏肉 わかめ	こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	523	22
16	月	ごはん ・ たらのチリソース ・ ひじきのサラダ きのこスープ ・ オレンジ	○	米 粒麦 かたくり粉 油 ごま油 さとう ごま	牛乳 まだら ひじき 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん しいたけ しめじ オレンジ	513	22.4
17	火	豚肉と小松菜のあんかけごはん ・ 冬瓜のかきたまスープ 豆乳入り杏仁豆腐	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご わかめ 粉寒天 豆乳	しょうが 干ししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい こまつな とうがん えのきたけ ねぎ みかん缶 パイン缶	536	21.5
18	水	マーボー焼きそば ・ 野菜の甘酢和え ・ 豆腐ドーナッツ	○	蒸し中華めん 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま 小麦粉 バター	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	にんにく しょうが ねぎ 干ししいたけ にんじん たけのこ キャベツ こまつな もやし きゅうり	568	26.6
19	木	チリビーンズドッグ ・ 野菜とツナのサラダ 米粉のクラムチャウダー	○	コッペパン 油 さとう じゃがいも 米粉	牛乳 鶏肉 大豆 ピザチーズ ツナ缶詰 わかめ あさり 豆乳 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン	506	26.5
20	金	ごはん ・ ホッケフライ ・ ごまだれサラダ みそ汁 ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 小麦粉 油 パン粉 ごま油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 ほっけ 焼きちくわ 生揚げ みそ わかめ	キャベツ きゅうり もやし にんじん ねぎ しょうが たまねぎ こまつな 冷凍みかん	577	24.6
23	月	ビビンバ ・ 春雨スープ ・ 青のりビーンズポテト	○	米 粒麦 油 さとう ごま ごま油 はるさめ じゃがいも かたくり粉	牛乳 たまご 豚ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 青のり	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん はくさい えのきたけ 黒きくらげ みずな	552	24.4
24	火	親子丼 ・ みそ汁 ・ 沖縄ティーダパイン	○	米 粒麦 油 つきこんにゃく さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ みそ わかめ	たまねぎ 干ししいたけ にんじん グリンピース キャベツ ねぎ こまつな パインアップル	508	22.5
25	水	カレーライス ・ エビとブロッコリーのサラダ あじさいゼリー	○	米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	牛乳 鶏肉 レンズ豆 むきエビ 粉寒天 カルピス	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり ぶどうジュース	594	21.6
26	木	黒砂糖パン ・ タンドリーチキン アーモンドサラダ ・ 押し麦のスープ	○	黒砂糖パン アーモンド 油 さとう じゃがいも 押し麦	牛乳 鶏肉 ヨーグルト わかめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ホールコーン しめじ みずな	439	24.4
27	金	わかめごはん ・ 魚のアーモンドがらめ 野菜のおかか和え ・ すまし汁 ・ メロン	○	米 粒麦 ごま かたくり粉 油 さとう アーモンド ごま油	牛乳 わかめ くろだい かつおぶし かまぼこ 豆腐	こまつな キャベツ にんじん もやし たけのこ ねぎ みずな メロン	540	24.2
30	月	ごはん ・ さばのごまみそ焼き ・ 野菜のレモンドレッシング和え 沢煮椀 ・ オレンジ	○	米 粒麦 さとう ごま 油 しらたき	牛乳 サバ みそ 焼きちくわ わかめ 鶏肉 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん レモン ごぼう だいこん 干ししいたけ えのきたけ みずな オレンジ	529	23.7
		《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。 学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。ご了承ください。》				月平均	529	23.3