

6月のこんだてひょう

令和8年度

江戸川区立西一之江小学校

ひ に ち	よ う び	牛 乳 製 品	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質		
			献立	きいろ	あか			みどり	
				炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質			ビタミン	
主食・おかず(主菜・副菜)・デザート			エネルギーになる (糖や油)	体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)	体の調子を整える (病気にかりにくくするなど)	koal	g		
1	月	○	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 鶏ひき肉 大豆 ピザチーズ ツナ缶詰 わかめ 鶏肉 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	507	26.5	
2	火	○	茶めし・魚のから揚げ南蛮だれ ブロッコリーサラダ・すまし汁・冷凍みかん	米 粒麦 かたくり粉 小麦粉 油 さとう	牛乳 昆布 すけそうだら ツナ缶詰 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たけのこ みずな 冷凍みかん	520	23.5	
3	水	○	ごはん・じゃこのりふりかけ・あじのさんが焼き 野菜のおかか和え・みそ汁	米 粒麦 白ごま かたくり粉 小麦粉 パン粉 ごま油 さとう じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり きざみのり あじ 豆腐 たまご みそ 油揚げ	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし なめこ	499	24.6	
4	木	○	マーボー焼きそば・チョレギ風サラダ みかんゼリーポンチ	蒸し中華めん 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 豆腐 のり 粉寒天	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 にんじん たけのこ こまつな キャベツ きゅうり みずな トマト しょうが みかん缶	522	24.1	
5	金	○	ソースチキンかつ丼 大根サラダ・みそ汁・オレンジ	米 粒麦 白ごま 小麦粉 パン粉 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ツナ缶詰 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	キャベツ だいこん きゅうり もやし にんじん こまつな しょうが えのきたけ ねぎ オレンジ	644	25.3	
9	火	○	こぎつねどんぶり・みそ汁・あじさいゼリー	米 粒麦 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 あさり 油揚げ たまご 大豆 豆腐 みそ 粉寒天 カルピス	干しいたけ たまねぎ ねぎ こねぎ えのきたけ ほうれんそう ぶどうジュース	571	24	
10	水	○	きんぴらごはん・いかのから揚げ みそ汁・さくらんぼ	米 粒麦 油 ごま油 しらたき さとう 白ごま 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 イカ 油揚げ みそ わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ ねぎ こまつな さくらんぼ	465	20	
11	木	○	ゆかりごはん・いわしのかば焼き ピリ辛きゅうり・のっぺい汁	米 粒麦 白ごま かたくり粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ いわし 鶏肉	ゆかり しょうが きゅうり にんにく ねぎ 干しいたけ だいこん にんじん こまつな	525	22.7	
12	金	○	奄美の鶏飯 ししゃもフライ・かぼちゃといものサラダ	米 粒麦 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 白すりごま マヨネーズ	牛乳 たまご 鶏肉 ししゃも	干しいたけ にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ	534	22.1	
15	月	○	バーベキューチキンバーガー ポークビーンズ・スナックパン	丸パン さとう 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 白いんげん豆	しょうが にんにく りんご レモン キャベツ セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース バインアップル	544	27.7	
16	火	○	ごはん・たらのチリソース・野菜とひじきのナムル きのこの中華スープ・オレンジ	米 粒麦 かたくり粉 油 ごま油 さとう ごま	牛乳 マダラ 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 干しいたけ しめじ えのきたけ オレンジ	511	22.5	
17	水	○	小松菜チャーハン・わかさぎの甘辛揚げ 春雨スープ・冷凍みかん	米 粒麦 油 ごま油 小麦粉 かたくり粉 さとう 春雨	牛乳 たまご 鶏ひき肉 わかさぎ 鶏肉 わかめ	ねぎ 干しいたけ にんじん こまつな もやし えのきたけ 黒きくらげ みずな 冷凍みかん	503	19.2	
18	木	○	ガーリックライス なすとポテのミートソース・とうもろこし フルーツヨーグルト	米 粒麦 オリーブ油 じゃがいも 油 小麦粉 さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ヨーグルト	にんにく なす たまねぎ マッシュルーム とうもろこし バイン缶 黄桃缶 りんご缶	604	20.4	
19	金	○	しらすごはん・魚の南部焼き・きんぴらサラダ みそ汁・オレンジ	米 粒麦 白ごま 油 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 しらす干し しいら 油揚げ 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	501	24.6	
22	月	○	ごはん・鶏のすりごまだれ焼き・野菜のおかか和え みそ汁・オレンジ	米 粒麦 さとう ごま油 白すりごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 引きわかめ かつおぶし 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん えのきたけ ねぎ オレンジ	522	23.5	
23	火	○	タコライス・レバーとポテのリアナソース もずくのかきたまスープ	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 じゃがいも 白ごま ごま油	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚レバー もずく 豆腐 たまご	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ	581	26.6	
24	水	○	ツナコッペパン・ジャーモンポテト ジュリエンスープ・オレンジ	ショートニングパン 油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 ツナ缶詰 ピザチーズ ベーコン 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ ホールコーン にんにく エリンギ パセリ にんじん キャベツ セロリ オレンジ	483	19.3	
25	木	○	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 白ごま じゃがいも	牛乳 ホッケ 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	
26	金	○	かてめし・切り干し大根入り卵焼き じゃがいものゴママヨサラダ・すまし汁	米 粒麦 さとう 油 じゃがいも 白すりごま マヨネーズ	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 きざみ昆布 鶏ひき肉 たまご 鶏肉	にんじん ごぼう 干しいたけ グリンピース たまねぎ たけのこ 切り干し大根 こまつな きゅうり えのきたけ しめじ ねぎ	519	21.6	
27	土	○	カレーライス・ツナサラダ・フルーツポンチ	米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ツナ缶詰	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな きゅうり りんご缶 黄桃缶 パナナ	580	20.1	
30	火	○	ジャージャーめん・ビーンズポテト・わかめスープ	蒸し中華めん 油 さとう かたくり粉 じゃがいも 白ごま	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	479	22.3	
《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。》							月平均	533	23.1