



6月 こんだて表



2025年 6月

第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	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月	しらすとだいこんばのごはん	○	しらす干し	米、麦、ごま油、白ごま	だいこん葉	607 kcal
	小松菜と厚揚げと じゃがいもの炒め煮		豚こま肉、さつま揚げ、生揚げ	サラダ油、さとう、じゃがいも、 揚げ油、三温糖、でん粉	しょうが、にんにく、(冷)コーン、こまつな	23.2 g
	大根のみそ汁		白みそ、赤みそ		玉葱、にんじん、だいこん、ねぎ	19.2 g
	あんこ玉 (きなこ)		小豆、きな粉	さとう		2.2 g
3火	コーンピラフ	○	ベーコン	米、麦、バター、さとう	にんじん、玉葱、(冷)コーン	611 kcal
	レバーと南瓜と大豆の マリアナソース		豚レバー	でん粉、揚げ油、さとう	しょうが、西洋かぼちゃ	28.7 g
	五目スープ		鶏こま肉、むきエビ、豆腐	サラダ油	にんじん、玉葱、だいこん、はくさい、 ねぎ、こまつな	21.5 g
	オレンジ				オレンジ	2.0 g
4水	昆布とツナのご飯	○	まぐろ缶、細切りこんぶ、油揚げ	米、もち米、麦、サラダ油、さとう	にんじん、こまつな	577 kcal
	まめあじの南蛮漬け揚げ		豆あじ	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	ねぎ	22.3 g
	ごま和え			白すりごま、さとう	こまつな、もやし、キャベツ、えのき	18.1 g
	じゃがもち汁		鶏こま肉	じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな	2.3 g
	『虫歯予防デー』					
5木	とりそぼろの押し寿司	○	鶏ひき肉	精、麦、三温糖、でん粉	しょうが	649 kcal
	ひじき入りごま和え		ひじき	白ごま、白すりごま、ごま油	こまつな、もやし、にんじん、えのき、 にんにく、しょうが	28.4 g
	豚汁		煮干し粉、豚こま肉、生揚げ、みそ	ごま油、じゃがいも	にんじん、だいこん、キャベツ、 干し椎茸、ねぎ	22.5 g
	きなこ豆		大豆、きな粉	でん粉、揚げ油、さとう		2.0 g
6金	ハムとチーズ入り 手作り米粉パン	○	たまご、調理用牛乳、ハム、 ダイスチーズ	強力粉、米粉、三温糖、バター、 オリーブ油	こまつな	621 kcal
	チリコンカン		大豆、豚ひき肉、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ	27.2 g
	小松菜じゃこサラダ		わかめ、ちりめんじゃこ	さとう、ごま油	こまつな、キャベツ、もやし、(冷)コーン	27.1 g
	オレンジ				オレンジ	2.2 g
9月	バターライスの ミートソースかけ	○	豚ひき肉、大豆、粉チーズ	米、麦、バター、油	パセリ、にんにく、	669 kcal
				油、バター	セロリー、玉葱、エリンギ、トマト缶	23.9 g
	小松菜サラダ		まぐろ缶	油、さとう	こまつな、にんじん、キャベツ、(冷)コーン、 レモン、玉葱	25.7 g
	バナナドーナツ		たまご、調理用牛乳	小麦粉、さとう、白ごま、揚げ油	バナナ	1.7 g
10火	かつおめし	○	かつお角切り	米、麦、でん粉、揚げ油、さとう、白ごま	しょうが、しそ葉	576 kcal
	ゆずこしょうあえ		まぐろ缶		こまつな、もやし、にんじん	28.8 g
	ぐる煮		鶏こま肉、生揚げ	さといも、板こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、だいこん葉	18.1 g
	みしょうかん				美生柑	1.5 g
	郷土料理『高知県』					
11水	豆腐のあんかけどん	○		米、麦	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、	611 kcal
			鶏こま肉、油揚げ、豆腐、むきえび	サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油	たけのこ缶、玉葱、はくさい、こまつな	25.4 g
	ひじきサラダ		ひじき	板こんにゃく、白ごま、三温糖	こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、 キャベツ、(冷)コーン	17.8 g
	あじさい寒天ポンチ		粉寒天、調理用牛乳	さとう、栗甘露煮	ぶどうジュース、アセロラジュース、 りんご缶	0.8 g
12木	ご飯 『5年生ワカメ授業の日』	○		米、麦		643 kcal
	わかめのじゅーじゅー		ワカメ、かつお節	サラダ油、ごま油	ねぎ	23.2 g
	めかぶと大豆の ジャンボぎょうざ		めかぶわかめ、おから、大豆ミート、 豚ひき肉	ごま油、でん粉、餃子の皮、揚げ油	はくさい、しょうが、にんにく	19.3 g
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	ごま油、さとう、白ごま	キャベツ、きゅうり、だいこん	1.7 g
	じゃがもち汁		こんぶ、鶏こま肉	じゃがいも、でん粉	にんじん、だいこん、玉葱、ねぎ	
13金	きなこトースト(1/2)	○	きな粉	食パン、バター、さとう		578 kcal
	ハムオニオンドック(1/2)		ハム	コッペパン、マヨネーズ(卵無)、 サラダ油	玉葱	22.5 g
	ハヤシ煮		ベーコン、豚ひき肉、粉チーズ	サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム缶、こまつな	24.7 g
	和風サラダ		ちりめんじゃこ、かつお節	三温糖、ごま油、白ごま	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、 もやし、(冷)コーン	2.3 g
16月	親子丼	○	鶏こま肉、たまご	米、麦、さとう、油	玉葱、干し椎茸、にんじん、(冷)グリーンピース	614 kcal
	いかと野菜のごま和え		イカ、ワカメ	白ごま、白すりごま、さとう	きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ	32.5 g
	厚揚げのみそ汁		煮干し粉、生揚げ、白みそ		だいこん、にら、ねぎ	19.4 g
	オレンジ				オレンジ	2.5 g



17 火	世界の料理『韓国』		冷凍うどん, サラダ油	もやし, にんじん, きゅうり	560 kcal
	チャジャン麺	○	豚ひき肉, 赤みそ	油, ごま油, じゃがいも, さとう, でん粉	23.5 g
	かわりトッポギ炒め	○	豚こま肉, さつま揚げ(卵無)	サラダ油, 竹輪ふ, 三温糖, ごま油	20.1 g
	きゅうり胡麻			三温糖, 白すりごま, 白ごま	2.4 g
	バナナ			バナナ	
18 水	焼きおにぎり		しらす干し, かつお節	米, 麦	567 kcal
	めひかりのカレー揚げ	○	めひかり	米粉, でん粉, 揚げ油	25.2 g
	切り干し入りナムル	○		ごま油, 白ごま	14.9 g
	小松菜のすまし汁		あられはんぺん(卵無), 豆腐, むきエビ	玉葱, えのき, こまつな, ねぎ	2.0 g
19 木	ごまご飯			米, 麦, 白ごま	566 kcal
	鯖の塩麹焼き		サバ切り身		25.6 g
	きのことツナのサラダ	○	まぐろ缶	サラダ油, 三温糖, 白ごま	21.9 g
	かき玉汁		あられはんぺん(卵無), 豆腐, たまご	でん粉	1.8 g
	みしょうかん			美生柑	
20 金	ツナオニオン入り手作りパン		まぐろ缶, ピザチーズ	強力粉, さとう, 小麦粉, オリーブ油, マヨネーズ(卵無)	628 kcal
	トマトクラムチャウダー	○	鶏ひき肉, ベーコン, あさり缶, むきえび, 粉チーズ, 生クリーム	サラダ油, アルファベットマカロニ	25.2 g
	フライドポテト			じゃがいも, 揚げ油, 白すりごま, 黒すりごま	28.8 g
	オレンジ			オレンジ	2.1 g
23 月	ご飯			米, 麦	581 kcal
	桜海老と小松菜のふりかけ	○	ちりめんじゃこ, さくらえび(素干し)	ごま油, 白ごま	22.3 g
	かわりきんぴら		豚こま肉, さつま揚げ	油, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖, 白ごま, つきこんにゃく	20.3 g
	豆腐と大根の味噌汁		油揚げ, 豆腐, みそ		2.2 g
24 火	和風チャーハン		豚こま肉, しらす干し, たまご	サラダ油, 米, 麦	590 kcal
	豆腐とエビのピリ辛中華煮	○	鶏こま肉, むきエビ, 豆腐, うずら卵缶	油, 三温糖, ごま油, でん粉	28.7 g
	もやしと小松菜のナムル			油, ごま油, 白ごま	22.6 g
	みしょうかん			美生柑	2.2 g
25 水	タンドリーフィッシュバーガー		サメ切り身, ヨーグルト(無糖)	丸パン, サラダ油	569 kcal
	ふわふわ卵スープ	○	ベーコン, 鶏ひき肉, たまご	乾パン粉	32.2 g
	ポテトのチーズ焼き		ピザチーズ	じゃがいも, サラダ油	21.9 g
	オレンジ			オレンジ	1.6 g
26 木	そばめし		豚こま肉, イカ短冊, 焼き竹輪, きざみのり	蒸し中華めん, 米, 麦, サラダ油, 油	558 kcal
	ボラとじゃがいもの甘酢炒め	○	ボラ角切り, あさり缶	でん粉, 揚げ油, じゃがいも, 油, さとう, ごま油	27.1 g
	ブロッコリーのしらすサラダ		しらす干し	サラダ油(米), さとう	19.8 g
	冷凍みかん				2.3 g
27 金	キャロットライスのエビクリームソース		鶏こま肉, むきエビ, 調理用牛乳, 生クリーム	米, 麦, バター	580 kcal
	こんにゃくと大根のサラダ	○		オリーブ油, バター, サラダ油, 小麦粉	19.4 g
	クラッシュかんてんあえ			つきこんにゃく, 三温糖, ごま油, 白ごま	17.5 g
			粉寒天	さとう	1.2 g
30 月	まつぶた寿司		たまご, まさば水煮	米, 麦, さとう, 油, 白ごま	572 kcal
	豆腐のすまし汁	○	豆腐, あられはんぺん(卵無), 生ワカメ		21.0 g
	水無月			小麦粉, 上新粉, さとう, 小豆甘納豆	17.0 g
	『夏越の祓い』				1.6 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



