



# 6月こんだて表



2026年 6月 No. 1

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
1月	しらすと大根葉のご飯	○	しらす干し	米, 麦, ごま油, 白ごま	だいこん葉	607 kcal
	こまつなと厚揚げの炒め煮		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, さとう, 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
2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, 大豆	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
3水	チーズ入り手作り米粉パン	○	たまご, 調理用牛乳, ダイスチーズ	強力粉, 米粉, さとう, バター, オリーブ油	こまつな	623 kcal
	チリコンカン		大豆, ベーコン, 鶏ひき肉	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), パセリ	27.1 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	27.2 g
	美生柑				美生柑	2.2 g
4木	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		まめあじ	でん粉, 小麦粉, 揚げ油, さとう	ねぎ, とうがらし	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
5金	とりそぼろの押し寿司	○	鶏ひき肉	米, 麦, さとう, でん粉	しょうが	649 kcal
	ひじき入りごまあえ		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
8月	豆腐のあんかけどん	○		米, 麦		611 kcal
	ひじきサラダ		鶏こま肉, 油揚げ, 豆腐, むきえび	サラダ油, さとう, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじん, たけのこ缶, 玉葱, はくさい, こまつな	25.4 g
	あじさい寒天ポンチ		ひじき	板こんにゃく, 白ごま, さとう	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
			粉寒天, 調理用牛乳	さとう, 栗甘露煮	ぶどうジュース, グレナデンシロップ, りんご缶	0.8 g
9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
	オレンジ				オレンジ	1.5 g
	郷土料理『高知県』					
10水	きみどりトースト(1/2)	○	きな粉	食パン, バター, さとう	こまつな	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	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
11木	ミートソースライス	○		米, 麦, バター	パセリ	669 kcal
	小松菜サラダ		豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	油, バター	にんにく, セロリ, 玉葱, エリンギ, トマト缶	23.9 g
	バナナドーナツ		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
12金	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
	きのこツナのサラダ		まぐろ缶	サラダ油, さとう, 白ごま	エリンギ, キャベツ, きゅうり, にんじん, (冷)コーン, しょうが, にんにく	21.9 g
	かき玉汁		あらははんべん(卵無), 豆腐, たまご	でん粉	にんじん, ねぎ, えのき, こまつな	1.8 g





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
15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
	美生柑				みしょうかん	2.5 g
16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	にんじん, ねぎ, こまつな	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, さとう, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ缶, にんじん, 白菜キムチ漬, 玉葱, こまつな	28.7 g
	もやしと小松菜のナムル			油, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, こまつな, もやし	22.6 g
	オレンジ				オレンジ	2.2 g
17水	焼きおにぎり	○	しらす干し, かつお節	米, 麦	とうがらし	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
	切り干し入り華風和え			ごま油, 白ごま	もやし, だいこん, 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, しょうが, にんにく	14.9 g
	小松菜のすまし汁		あらははんべん(卵無), 豆腐, むきエビ		玉葱, えのき, こまつな, ねぎ	2.0 g
18木	ご飯	○		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, 豚ひき肉	ごま油, でん粉, ジャンボ餃子の皮, 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	
19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)	玉葱, こまつな	628 kcal
	トマトクラムチャウダー		鶏ひき肉, ベーコン, むきエビ, あさり缶, 粉チーズ, 生クリーム	サラダ油, ABCマカロニ	セロリー, 玉葱, にんじん, トマト缶, こまつな	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火	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, 干しさくらえび	ごま油, 白ごま	こまつな	22.3 g
	五目きんぴら		豚こま肉, さつま揚げ	油, つきこんにやく, さとう, 白ごま, じゃがいも, 揚げ油	しょうが, ごぼう, にんじん, (冷)コーン	20.3 g
	豆腐と大根の味噌汁		油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ		だいこん	2.2 g
	美生柑				みしょうかん	
24水	タンドリーフィッシュバーガー	○	タラ切り身, ヨーグルト	丸パン, サラダ油	玉葱, しょうが, にんにく	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	にんじん, 玉葱, えのき, こまつな	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	玉葱	21.9 g
	オレンジ				オレンジ	1.6 g
25木	チャジャン麺	○		ごま油, サラダ油, 冷凍うどん	もやし, にんじん, きゅうり, にんにく	556 kcal
			豚ひき肉, 赤みそ, 八丁みそ	ごま油, サラダ油, さとう, でん粉	しょうが, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, ズッキーニ	22.8 g
	かわりトッポギ炒め		豚ひき肉, 豚こま肉, さつま揚げ(卵無)	サラダ油, ちくわぶ, じゃがいも, さとう, ごま油	玉葱, にんじん, キャベツ, にんにく, しょうが, ねぎ	20.1 g
	きゅうり胡麻			さとう, 白すりごま, 白ごま	きゅうり	
	バナナ 世界の料理『韓国』					バナナ
26金	そばめし	○	豚こま肉, イカ, 竹輪, きざみのり	蒸し中華めん, 米, 麦, サラダ油	しょうが, にんじん, キャベツ, 甘酢漬しょうが	558 kcal
	サメとじゃがいもの あまず炒め		サメ角切り, あさり缶	でん粉, 揚げ油, じゃがいも, 油, さとう, ごま油	しょうが, 玉葱, にんじん	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, さとう	だいこん, もやし, (冷)コーン, 玉葱, ブロッコリー, レモン	19.8 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	2.3 g
29月	キャロットライスの エビクリームソース	○		米, 麦, オリーブ油, バター	にんじん	580 kcal
			鶏こま肉, むきエビ, 調理用牛乳, 生クリーム	バター, サラダ油, 小麦粉	玉葱, エリンギ, マッシュルーム缶, パセリ	19.4 g
	こんにやくと だいこんのサラダ			つきこんにやく, さとう, ごま油, 白ごま	キャベツ, にんじん, だいこん, きゅうり	17.5 g
	クラッシュかんでんあえ		粉寒天	さとう	レモン, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, メロン	1.2 g
30火	まつぶた寿司	○	たまご, まさば水煮缶	米, 麦, さとう, 油, 白ごま	にんじん, かんぴょう(乾)	559 kcal
	豆腐のすまし汁		豆腐, あらははんべん(卵無), ワカメ		にんじん, えのき, ねぎ, こまつな	20.1 g
	水無月			小麦粉, 上新粉, さとう, 甘納豆(小豆)		16.0 g
	行事『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。