

6月



こんだてひょう

令和7年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よう び	こんだて	ぎ ゆう うに ゆう	材料と体内でのたらしき			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	ランチョンマットとマスクの ご準備をお願いします。
				きいろ	あか	みどり			
				たんぱく質・脂質 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質 (ミネラル)	ビタミン			
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしきをとのえる			
2	月	おはなしきょうしゅくしゅうかん①ルルとララのカップケーキ		スバゲッティ、オリーブ油 小麦粉、三温糖 さつまいも、油、はちみつ	牛乳、豚肉、ベーコン 鶏肉、豆乳	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム水煮 ピーマン、しめじ、かぶ、レタス、かぶの葉	552 22.6		6月は カミカミメニュー！
3	火	ご飯 鯖のみそづけ焼き ツナとワカメのサラダ さわかん ☆ オレンジ	○	米、粒麦、三温糖、さとう 油、でんぶ	牛乳、サバ、白みそ、ツナ わかめ、鶏肉、油揚げ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん レモン、干ししいたけ、だいこん、ごぼう えのきたけ、こまつな、みずな、オレンジ	558 24.8		
4	水	「歯と口のけんこうしゅうかん」のぎょうじしゅく ご飯 カミカミハンバーグ ☆ じゃがいものきんぴら ☆ 切干大根のみそ汁 ☆	○	米、粒麦、油、でんぶ 三温糖、つきこんにやく さとう、じゃがいも、白ごま	牛乳、押し豆腐 豚肉、油揚げ 赤みそ、白みそ	しょうが、玉ねぎ、れんこん、にんじん さやいんげん、切干だいこん えのきたけ、ねぎ、こまつな	567 24.2		
5	木	おはなしきょうしゅくしゅうかん②3びきのくま セサミハニートースト ☆ カツオのフライ ☆ オートミール入りスープ	○	食パン、はちみつ、白すりごま バター、小麦粉 パン粉、油、オートミール	牛乳、かつお、ベーコン 豆乳、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン エリンギ水煮、こまつな	557 27.4		おはなし きょうしゅくしゅうかん
6	金	おはなしきょうしゅくしゅうかん③キャベツくん ホイコーロー丼 ☆ たまごスープ さくらんぼ	○	米、粒麦、油、さとう でんぶ、ごま油	牛乳、豚肉、赤みそ 八丁みそ、生揚げ 鶏肉、絹ごし豆腐、たまご	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ ねぎ、たけのこ水煮、玉ねぎ えのきたけ、こまつな、さくらんぼ	556 25.9		
9	月	おはなしきょうしゅくしゅうかん④せいれいのもいびど ご飯 鶏肉のごまだれ焼き ☆ じゃがいものおかか煮 タンパクの山菜なべ	○	米、粒麦、油、さとう、ごま油 白すりごま、じゃがいも こんにやく、でんぶ	牛乳、鶏肉、かつお節 豚肉、油揚げ	しょうが、にんにく、にんじん、しめじ たけのこ水煮、さやいんげん ごぼう、だいこん、まいたけ ぜんまい、わらび、こまつな	558 24.1		
10	火	おはなしきょうしゅくしゅうかん⑤ハリーポッターとアズカバンのしゅうじん ツナピラフ レモンドレッシングサラダ ミネストローネ バターピーゼリー	○	油、米、粒麦、アーモンド さとう、メープルシロップ 三温糖、バター、サイダー	牛乳、ツナ、ベーコン 白いんげん豆、粉寒天 豚肉、生クリーム	にんじん、エリンギ、玉ねぎ、キャベツ もやし、きゅうり、ホールコーン セロリー、グリーンピース、レモン果汁 にんにく、ホールトマト缶 りんごジュース	599 19.5		2日「ルルとララのカップケーキ」 5日「3びきのくま」 6日「キャベツくん」 9日「精霊の守り人」 10日「ハリーポッターと アズカバンの囚人」
11	水	にゅうばいのぎょうじしゅく 梅わかめごはん 鮭のあげづけ ☆ おひたし みそけんちん汁	○	米、粒麦、白ごま でんぶ、油、さとう じゃがいも	牛乳、炊き込みわかめ サケ、かつお節 鶏肉、大豆、白みそ 赤みそ、木綿豆腐	きざみ梅、しょうが、こまつな にんじん、キャベツ、もやし だいこん、しめじ、ねぎ	573 25.3		
12	木	ジャージャーめん ピーズポテト ☆ 豆腐のスープ	○	蒸し中華めん さとう、でんぶ じゃがいも、油	牛乳、豚肉、大豆、赤みそ 八丁みそ、鶏肉 絹ごし豆腐	にんにく、しょうが、干ししいたけ にんじん、玉ねぎ、ねぎ、もやし きゅうり、こまつな	553 26.1		
13	金	ご飯 切干大根の卵焼き ☆ のり酢和え さつまいものみそ汁 メロン	○	米、粒麦、油、さとう、白ごま さつまいも	牛乳、豚肉、たまご、ツナ きざみのり、油揚げ 木綿豆腐、白みそ、赤みそ	切干しだいこん、玉ねぎ、ピーマン 赤パプリカ、こまつな、キャベツ ホールコーン、だいこん にんじん、ねぎ、メロン	580 24.6		17日は、 宮城県郷土料理 です。 油麩は、宮城県北部でよく食べられ ている油であげた麩です。油で揚げ ることによる香ばしい味わいが特徴 とされています。給食では、どんぶ りの具にしました。 また、デザートは宮城県を代表する おやつのだんごもちを作ります。
16	月	ご飯 ししゃもの磯辺揚げ ☆ 五色和え ☆ 具だくさん汁 バナナ	○	米、粒麦、小麦粉、油 三温糖、じゃがいも さとう	牛乳、ししゃも あおのり 鶏肉、油揚げ 木綿豆腐	こまつな、キャベツ、にんじん もやし、ホールコーン だいこん、ねぎ、バナナ	553 22.2		
17	火	みやぎけんぎょうじしゅく あぶらふ井 大根と豆腐のみそ汁 ☆ ずんだもち	○	米、粒麦、油、油ふ 三温糖、でんぶ 白玉粉、米粉、さとう	牛乳、鶏肉、かまぼこ、たまご 白みそ、赤みそ 木綿豆腐、わかめ	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ こまつな、だいこん、しめじ ねぎ、みずな、えだまめ	570 23.3		
18	水	ジャコントースト ☆ ベーコンとキノコのサラダ ☆ シーフードチャウダー ☆	○	食パン、油 エッグクアアマヨネーズ 三温糖、米粉	牛乳、ちりめんじゃこ ビザチーズ、ベーコン 大豆、ひよこまめ、イカ、エビ 豆乳、粉チーズ	クリームコーン、ホールコーン、パセリ エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんじん にんにく、しょうが、玉ねぎ、しめじ こまつな	554 26.0		24日は、 韓国の料理 です。
19	木	ご飯 いなだのバターしょうゆ焼き 野菜の梅おかか和え 豚汁 ☆	○	米、粒麦、さとう、でんぶ バター、白ごま、油 こんにやく、じゃがいも	牛乳、いなだ、白みそ かつお節、豚肉 木綿豆腐、赤みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり ねり梅、ごぼう、だいこん、ねぎ	552 26.2		
20	金	五目チャーハン レバーとポテトの中華揚げ ☆ わかめスープ	○	米、粒麦、でんぶ、さとう じゃがいも、ごま油 白ごま、油	牛乳、大豆、焼き豚、たまご 豚レバー、鶏肉 絹ごし豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、ねぎ、干ししいたけ こまつな、玉ねぎ、みずな	554 26.1		
21	土	ご飯 すき焼きコロッケ キャベツのからし和え ☆ 豆腐とわかめのみそ汁	○	米、粒麦、油、さとう じゃがいも 小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、おから 絹ごし豆腐 白みそ、大豆、わかめ	玉葱、キャベツ、にんじん こまつな、はくさい、みずな	584 19.9		30日は、 夏越の祓(なごしのはらえ) の行事食 です。 旧暦の6月末に行われる「夏越の祓 (なごしのはらえ)」は半年分のケ ガレを落とす行事で、残り半年の健 康と厄払いを願います。ヒビノハは野菜をたく さん使った混ぜご飯で、しっかり混ぜ て食べるのがおひきのコツだそ うです。 トクは韓国のおもちです。 うるち米でできているので、日本の もちと違い、モチモチしてのびない のが特徴です。
24	火	ビビンバ トックスープ ☆ 小玉すいか	○	米、粒麦、白ごま、油 さとう、ごま油、トック	牛乳、たまご、豚肉 豚レバー、赤みそ、鶏肉	にんにく、しょうが、ねぎ、大豆もやし もやし、こまつな、にんじん えのきたけ、すいか	560 23.5		
25	水	カミカミカレーライス ☆ コーンサラダ あじさいゼリー	○	米、粒麦、油、じゃがいも バター、小麦粉、さとう	牛乳、豚肉、レンズまめ 粉チーズ、イカ、粉寒天 カルピス	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ ごぼう、にんじん、れんこん、キャベツ きゅうり、もやし、ホールコーン こまつな、ぶどうジュース	603 19.3		
26	木	ご飯 じゃこナッツふりかけ ☆ いかのスタミナ揚げ ☆ 野菜ときこのいためもの じゃがいものみそ汁	○	米、粒麦、ごま油、さとう カシューナッツ、小麦粉 でんぶ、油 じゃがいも	牛乳、ちりめんじゃこ かつお節、イカ、ハム 大豆、油揚げ 白みそ、わかめ	にんにく、キャベツ、チンゲン菜 もやし、しめじ、エリンギ 玉ねぎ、ねぎ、みずな	553 25.9		旬の食べ物しょうかい ・新たなねぎ・いわし ・さくらんぼ ・メロン・こだますいか 給食では、子供たちに旬の新鮮でお いしい食べ物を味わってほしいと考 え、毎月の献立に取り入れています。 ぜひご家庭でも話題にしてみ てください。
27	金	豚肉と小松菜のあんかけご飯 わかさぎのから揚げ ☆ 春雨スープ 冷凍みかん	○	米、粒麦、でんぶ、さとう 小麦粉、油、緑豆はるさめ ごま油	牛乳、豚肉、わかさぎ 鶏肉、絹ごし豆腐	しょうが、干ししいたけ、にんじん 玉ねぎ、はくさい、こまつな、にんにく えのきたけ、ねぎ、れいとううかん	559 24.8		
30	月	「なごしのはらえ」のぎょうじしゅく いわしのかばやき ☆ 玉ねぎのみそ汁 水無月	○	米、粒麦、白ごま、でんぶ 油、三温糖、白玉粉、さとう 米粉、甘納豆	牛乳、いわし、木綿豆腐 白みそ、赤みそ、わかめ	しょうが、玉ねぎ、みずな	616 22.8		

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。※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。