

6月 こんだてひょう

令和8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 に ゆう	さいりょう たいない 材料と体内でののはたらき			エネルギー (kcal)
				きいろ	あか	みどり	
				たんすいかぶつ しじつ 炭水化物・脂質	たんぱく しじつ たんぱく質・無機質 (ミネラル)	ビタミン	たんぱく 質 (g)
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
1	月	おはなしきゅうしよく①パムとケロのにちようび ☆キャロットピラフ キャベツのスープ パムとケロのドーナツ	○	油, 米, 粒麦 白玉粉, 三温糖, パター, 小麦粉, 油	とり肉 押し豆腐, 牛乳	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮, えだまめ にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	553 18.7
2	火	ごはん ☆鮭の塩こうじ焼き ☆野菜のごま和え じゃがいものみそしる 河内晩柑 (かわちばんかん)	○	米, 粒麦 白すりごま, ねりごま, 三温糖 じゃがいも	サケ 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	しょうが こまつな, もやし, キャベツ, にんじん たまねぎ かわちばんかん	556 23.9
3	水	おはなしきゅうしよく②ふしぎなでまえ しょうゆラーメン ☆レバーとポテトのごまがらめ こだますいか	○	蒸し中華めん, ごま油, 油 三温糖, でんぶ でんぶ, じゃがいも, 油 さとう, ごま油, 白ごま	とり肉, なた, わかめ ぶたレバー	にんにく, しょうが, たけのこ水煮もやし キャベツ, ねぎ, こまつな, ホールコーン しょうが, にんにく すいか	556 27.3
4	木	はとくちのけんこうしゅうかんのぎょうじよく (スペシャルカミカミメニュー) ごはん ☆カミカミ和風ハンバーグ ☆じゃがいものきんぴら ☆きりぼし大根のみそしる	○	米, 粒麦 油, でんぶ, 三温糖 油, こんにやく, さとう, じゃがいも	ぶた肉, 押し豆腐, おから さつまあげ 木綿豆腐, 大豆, 赤みそ, 白みそ	しょうが, たまねぎ, れんこん にんじん, さやいんげん きりぼしだいこん, えのきたけ ねぎ, こまつな	564 25.5
5	金	おはなしきゅうしよく③ふしぎなきのみりょうりほう ☆こそあどのもりシリーズ コッペパン ☆ふしぎな木の葉のジャム キャロットドレサラダ ☆ぶた肉と豆のケチャップ煮	○	コッペパン さとう 油, はちみつ, さとう 油, じゃがいも, 三温糖		りんご, マンゴー缶詰, レモン果汁 キャベツ, こまつな, ホールコーン にんじん, オレンジジュース にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ水煮, パセリ	554 19.7
8	月	おはなしきゅうしよく④こまつなさんのカレーライス ☆カミカミカレーライス ☆手作り福神づけ あじさいゼリー	○	米, 粒麦, 油, じゃがいも, パター, 小麦粉 三温糖 さとう	とり肉, レンズ豆, 粉チーズ, イカ きゅうり, だいこん, にんじん れんこん, しょうが 粉寒天, カルビス	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ ごぼう, にんじん, れんこん きゅうり, だいこん, にんじん れんこん, しょうが ぶどうジュース	570 19.3
9	火	おはなしきゅうしよく⑤14ひきのかぼちゃ ごはん ☆かぼちゃコロッケ ☆わかめのポンず和え はんぺん汁	○	米, 粒麦 サラダ油, じゃがいも, 小麦粉 パン粉, 三温糖 さとう	ツナ, おから わかめ, かつおぶし あらははんぺん	たまねぎ, ホールコーン, かぼちゃ キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, レモン果汁 にんじん, だいこん, えのきたけ ねぎ, こまつな	585 20.0
10	水	☆きなこトースト ☆野菜とじゃこのサラダ ポトフ	○	食パン, パター, さとう メープルシロップ 油, さとう じゃがいも	きな粉, 豆乳 ちりめんじゃこ ぶた肉, ウィナー	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり ホールコーン, たまねぎ にんじん, たまねぎ, キャベツ, かぶ, かぶの葉	553 23.3
11	木	にゅうばいのぎょうじよく 梅わかめごはん ☆白身魚のあげづけ ☆小松菜のおひたし かきたまじる 赤肉メロン	○	米, 粒麦, 白ごま でんぶ, 油, さとう さとう でんぶ	炊き込みわかめ シルバー かつお節 とり肉, 絹ごし豆腐, たまご	カリカリうめ しょうが にんじん, こまつな, キャベツ, もやし にんじん, こまつな メロン	569 26.2
12	金	アメリカのりょうり (サッカーワールドカップきねん) ジャンバラヤ ☆コールスローサラダ クラムチャウダー	○	米, 粒麦, 油, 三温糖 油, さとう 油, じゃがいも, 米粉	とり肉, ウィナー ベーコン, レンズ豆, 豆乳, 牛乳, あさり	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん ホールコーン, ピーマン, 赤パプリカ たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	564 22.6
15	月	ごはん ☆ししゃものなんぼんづけ ☆野菜のごまみそ和え ☆とんじる 国産パレンシアオレンジ	○	米, 粒麦 でんぶ, 小麦粉, 油, さとう 白すりごま, ねりごま, 三温糖 油, 板こんにやく, じゃがいも	ししゃ 白みそ ぶた肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	とうがらし, ねぎ こまつな, もやし, にんじん ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ パレンシアオレンジ	552 23.8
16	火	ごはん ☆きりぼしだんごのたまごやき ☆野菜のいそ和え たまねぎのみそしる バナナ	○	米, 粒麦 サラダ油, さとう 三温糖 さとう	ぶた肉, たまご きざみのり 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	きりぼしだいこん, たまねぎ, ピーマン 赤パプリカ こまつな, キャベツ, にんじん, もやし えのきたけ たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, みずな	567 25.1
17	水	☆ピザトースト ☆かみかみごまヨサラダ かぼちゃのクリームシチュー	○	はいが食パン, サラダ油, さとう こんにやく, 白すりごま, サラダ油 さとう, エッグフリーマヨネーズ サラダ油, じゃがいも, 米粉	ぶた肉, ぶたレバー, ピザチーズ とり肉, レンズ豆, 豆乳, 牛乳, 生クリーム	にんにく, セロリー, たまねぎ, ピーマン マッシュルーム水煮 きりぼしだいこん, きゅうり, にんじん ごぼう, こまつな, たまねぎ にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, こまつな	582 26.5
18	木	☆鶏とたまごのそぼろ丼 かぶと豆腐のみそしる さくらんぼ	○	米, 粒麦, 白ごま, サラダ油, さとう	たまご, 牛乳, とり肉, 大豆 あさり, 赤みそ 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	グリーンピース かぶ, えのきたけ, かぶの葉 さくらんぼ	554 28.0
19	金	ごはん ☆さばのごまだれ焼き ☆野菜とハムのからし和え ☆さつま汁	○	米, 粒麦 さとう, ごま油, 白すりごま, でんぶ さつまいも	サバ ハム とり肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	しょうが, にんにく キャベツ, にんじん, こまつな ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	548 24.8
20	土	ツナキムチごはん ☆青のりポテト ビーフンスープ	○	米, 粒麦, 油, ごま油 でんぶ, じゃがいも, 油 ビーフン, でんぶ, ごま油	ツナ 大豆, あおのり とり肉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ はくさいキムチ, ホールコーン, こまつな にんじん, えのきたけ, こまつな	552 20.1
23	火	ごはん ☆いかのにんにくあげ ☆野菜のうめおかか和え のっぺいじる	○	米, 粒麦 米粉, でんぶ, 油 白ごま じゃがいも, 板こんにやく, でんぶ	イカ かつおぶし とり肉, 生揚げ	にんにく キャベツ, にんじん, きゅうり, ねりうめ だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	552 27.1
24	水	ごはん ☆イナダのスタミナ焼き ☆五色和え 豆腐とわかめのみそしる バナナ	○	米, 粒麦 さとう, ごま油, 白ごま 三温糖 さとう	イナダ, 赤みそ こまつな, キャベツ, にんじん, もやし ホールコーン 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 大豆, わかめ	しょうが, ねぎ, マーメイド こまつな, キャベツ, にんじん, もやし ホールコーン はくさい, みずな バナナ	568 25.7
25	木	みやぎけんのきょうどりょうり あぶらふ井 キャベツのみそしる ☆手作りずんだもち	○	米, 粒麦, 油, 油ふ, 三温糖, でんぶ 白玉粉, 米粉, さとう	とり肉, かまぼこ, たまご 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, わかめ 木綿豆腐	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな キャベツ, えのきたけ えだまめ	560 23.3
26	金	☆きんぴらチキンサンド キャベツとツナのサラダ カレーシチュー	○	パンパンキパン, 油 こんにやく, 三温糖, でんぶ 油 油, じゃがいも, さとう, パター, 小麦粉	とり肉, ピザチーズ ツナ ぶた肉, レンズ豆, 大豆, 脱脂粉乳	しょうが, にんじん, ごぼう キャベツ, にんじん, きゅうり にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん エリンギ水煮, こまつな	557 26.8
29	月	ジャージャーめん ☆わかさぎのスパイスあげ 豆腐のスープ 冷凍みかん	○	蒸し中華めん, さとう, でんぶ 小麦粉, でんぶ, 油 豆腐	ぶた肉, 大豆, 赤みそ, 豆みそ わかさぎ とり肉, 絹ごし豆腐	にんにく, しょうが, ほしほししいたけ, にんじん たまねぎ, ねぎ, もやし, きゅうり しょうが にんじん, ねぎ, こまつな みかん	568 28.2
30	火	なごしのはらえのぎょうじよく ☆いわしのかばやき井 豆腐と小松菜のすましじる 手作り水無月 (みなづき)	○	米, 粒麦, 白ごま, でんぶ, 油, 三温糖 白玉粉, さとう, 米粉, あずき甘納豆	まいわし 絹ごし豆腐	しょうが にんじん, えのきたけ, こまつな	603 20.8

ランチョンマットとマスクのご準備をお願いします。

6月はカミカミメニュー!
6月のこんだてには、6月4日から10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、かみごたえのある食べ物がたくさん登場します。
(☆がついてるメニューです。)

よくかんで、つよい歯をめざしましょう

おはなしきゅうしよく
6月1日～12日に行われる「あじさい読書週間」に合わせて、給食でも読書の世界を広げてほしいと考え、おはなしの中に登場する食べ物や料理を給食に取り入れました。
詳しくは給食だよりで紹介しています。

- 1日「パムとケロのにちようび」
- 3日「ふしぎなでまえ」
- 5日「ふしぎな木の葉の料理法」こそあどの森の物語
- 8日「こまつなさんのカレーライス」
- 9日「14ひきのかぼちゃ」

11日は、入梅の行事食です。
今年の入梅は6月11日です。入梅は「梅の実が熟し、梅雨に入る時期」という意味で、梅雨に入る時期を表しています。さっぱり食べられる梅を使ったメニューを考えました。

12日は、アメリカの料理です。
6月11日から開催されるサッカーワールドカップにちなんで、開催国の1つであるアメリカの料理を作ります。ジャンバラヤは、アメリカ南部の代表的な料理です。肉や野菜とお米をたき合わせ、スパイシーに味つけます。

25日は、宮城県の郷土料理です。
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、デザートは旬のえだまめを使った宮城県を代表するおやつずんだもちを作ります。

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。「水無月(みなづき)」は夏越の祓に食べられる伝統的なお菓子です。涼しげな氷をイメージした形に作ります。どんな形でしょうか。当日をお楽しみに。

旬の食べ物しようかい

- ・新たまねぎ
- ・いわし
- ・さくらんぼ
- ・メロン
- ・かわちばんかん

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。

※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。