



6月のこんだてひょう



令和6年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ よ う び に ち	献立	牛 乳	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質		
			きいろ	あか	みどり				
			廃 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 力)	体 を つ く る (筋 肉 ・ 骨 ・ 歯 ・ 血 な ど)	体 の 調 子 を 整 え る (病 氣 に か か り に く す る な ど)	koal	g		
3	月	スパゲッティナポリタンソース コーンサラダ ・ あじさいゼリー	○	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン 粉寒天 カルピス	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン こまつな ぶどうジュース	537	20	
4	火	ごはん ・ サバのごまみそ焼き ツナとわかめのサラダ ・ 沢煮碗 ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 さとう 白すりごま 白ごま 油 でんぷん	牛乳 サバ みそ ツナ缶詰 わかめ 鶏肉 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん レモン 干しいたけ だいこん ごぼう えのきたけ こまつな みずな みかん	559	24.6	
5	水	きんぴらごはん ・ にとらたま焼き 野菜とちくわの甘酢和え ・ すまし汁	○	米 粒麦 油 しらたき 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豚肉 たまご 焼きちくわ かつおぶし 豆腐 油揚げ わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にとら こまつな キャベツ もやし えのきたけ みずな	480	20.7	
6	木	ゆかりごはん ・ ツナコーンコロッケ おひたし ・ みそ汁	○	米 粒麦 白ごま 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 小町ふ	牛乳 ツナ缶詰 白いんげん豆 かつおぶし みそ 大豆 わかめ	ゆかり たまねぎ ホールコーン こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	624	21.3	
7	金	セサミハニートースト ・ タチウオのフライ 豆乳スープ ・ オレンジ	○	食パン はちみつ 白すりごま ねりごま バター マーガリン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	牛乳 たちうお ベーコン 豆乳 生クリーム	かぶ たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム オレンジ	628	24.5	
10	月	かぼちゃパン ・ タンドリーチキン 野菜サラダ ・ おうさまのスープ	○	かぼちゃパン 油 はちみつ アーモンドスライス さとう じゃがいも 押し麦	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 ベーコン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん こまつな しめじ みずな ばせり	483	22.2	
11	火	梅ごはん ・ 煮蒸 華風きゅうり ・ のっぺい汁	○	米 粒麦 白ごま でんぷん スパゲッティ さとう ごま油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏ひき肉 たまご 大豆 油揚げ 鶏肉	梅干し にんじん たまねぎ きゅうり にんにく ねぎ 干しいたけ だいこん こまつな	533	23.9	
12	水	小松菜ごはん ・ イカのから揚げ キャベツスープ ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 油 白ごま 小麦粉 でんぷん じゃがいも	牛乳 たまご 豚肉 イカ ベーコン	こまつな しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン みかん	505	20.7	
13	木	ごはん ・ ホッケのピリ辛ソース アーモンド和え ・ みそ汁	○	米 粒麦 でんぷん 小麦粉 油 さとう ごま油 アーモンド じゃがいも	牛乳 ホッケ みそ 油揚げ わかめ	こまつな しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン みかん	509	21.4	
14	金	親子丼 ・ みそ汁 パインアップル (沖縄県石垣島産ティータパイン)	○	米 粒麦 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 あさり 凍り豆腐 たまご 大豆 油揚げ みそ わかめ	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ねぎ みずな こまつな パインアップル	541	25.9	
17	月	カレーライス ・ じゃこサラダ ・ 小玉すいか	○	米 粒麦 油 じゃがいも さとう 小麦粉 ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 レンズ豆 わかめ ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご グリンピース きゅうり キャベツ もやし ホールコーン すいか	596	21.4	
18	火	ピピンパ ・ 春雨スープ ・ カミカミ大豆とじゃこ	○	米 粒麦 油 さとう 白ごま ごま油 緑豆春雨 でんぷん	牛乳 たまご 豚肉 みそ ベーコン 豆腐 かたくいわし 大豆	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 黒きくらげ みずな	528	26.9	
19	水	ごはん ・ コーンの鹿の子蒸し 切り干し大根の炒め煮 ・ みそ汁	○	米 粒麦 パン粉 油 でんぷん しらたき さとう	牛乳 鶏ひき肉 たまご 豚肉 油揚げ 大豆 みそ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン 切り干し大根 干しいたけ かぼちゃ えのきたけ ねぎ みずな こまつな	546	22.8	
20	木	ツナピザドッグ ・ 米粉チャウダー ・ メロン	○	ショートニングパン 油 さとう じゃがいも 米粉	牛乳 ベーコン ツナ缶詰 ピザチーズ 鶏肉 豆乳 粉チーズ	にんにく セロリ たまねぎ ホールマト ピーマン ホールコーン にんじん しょうが ばせり こまつな メロン	494	21.1	
21	金	キムチチャーハン ・ レバーとポテトの中華揚げ わかめスープ	○	油 米 粒麦 でんぷん さとう じゃがいも ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 豚レバー 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん 白菜キムチ ピーマン たまねぎ たけのこ 黒きくらげ みずな	519	23	
24	月	マーボー焼きそば ・ 野菜の甘酢和え 明日葉入り豆腐ドーナツ	○	蒸し中華めん さとう でんぷん ごま油 白ごま バター 小麦粉	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ たけのこ にとら きゅうり こまつな キャベツ もやし あしたば	612	29.3	
25	火	ごはん ・ 鮭のみそマヨ焼き じゃがいものきんぴら ・ すまし汁	○	米 粒麦 マヨネーズ(卵なし) さとう 油 こんにゃく じゃがいも 白ごま	牛乳 サケ みそ 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな	533	23.3	
26	水	五目ごはん ・ ししゃもの磯部揚げ ・ 華風和え みそけんちん汁 ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 油 しらたき さとう 白ごま 小麦粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 油揚げ ししゃも あおりのり 大豆 みそ 豆腐	ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ きやえんどう きゅうり だいこん にんにく ねぎ こまつな みかん	509	21.3	
27	木	豚肉と青菜のあんかけごはん ・ わかさぎのから揚げ たまごスープ	○	米 粒麦 油 でんぷん さとう 小麦粉 ごま油	牛乳 豚肉 わかさぎ 鶏肉 豆腐 たまご わかめ	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい こまつな しょうが にんにく ねぎ にとら	507	22.8	
28	金	ごはん ・ じゃこナッツふりかけ ・ あじのさんが焼き 野菜炒め ・ みそ汁	○	米 粒麦 ごま油 カシューナッツ さとう 白ごま でんぷん 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ あじ かつおぶし 豆腐 たまご ハム 大豆 油揚げ わかめ	しょうが ねぎ キャベツ もやし しめじ エリンギ ごぼう たまねぎ みずな	568	27.3	
《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	541	23.2