



6月 きゅうしょくこんだてひょう

～きゅうしょくもくひょう：えいせいにきをつけよう～



令和7年5月30日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

にち	ぎゅうにゆう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱく質 えんぶん
			あか	き	みどり	
			おもに からだをつくる	ねつやちからの もとなる	からだのちようしを ととのえる	
2月	○	ごはん	マスのごまつけやき わふうこまつなサラダ まるやかとうにゆうとんじる くだもの(メロン)	ぎゅうにゆう(飲用) マス ツナ ぶたにく あぶらあげ とうにゆう みそ	しょうが こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ だいこん アンデスメロン	599 kcal 25.8 g 22.1 g 1.6 g
3火	○	ホイコーローどん	もやしのちゅうかあえ スーミータン[ちゅうかふうコーンスープ]	ぶたにく みそ なまあげ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	618 kcal 25 g 21.5 g 2.2 g
4水	○	てづくりパン (くるくるウインナー)	ひじきといかのマリネ ABCチキントマトスープ くだもの(バナナ)	ウインナー ぎゅうにゆう(飲用) ひじき いか とりにく レンズまめ	きょうりきこ さとう オリーブゆ あぶら じゃがいも マカロニ	574 kcal 24.6 g 23.2 g 2.2 g
5木	○	歯と口の健康週間 カミカミメニュー ごはん いりことだいのあげに	かぼちやいりたまごやき わかめのからしあえ こんさいのみそしる	だいのす ちりめんじゃこ ぎゅうにゆう(飲用) とりにく たまご わかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ かぼちや キャベツ こまつな もやし ごぼう だいこん	568 kcal 26.3 g 18.6 g 2.1 g
6金	○	わかめごはん	あげだしょうふそぼろあん モロコしいんげんのごまあえ てまりふのおすいもの	わかめ ぎゅうにゆう(飲用) とうふ とりにく ちくわ(卵無)	たまねぎ さやいんげん にんじん きゅうり もやし だいこん えのきたけ こまつな	569 kcal 23.4 g 21.4 g 1.9 g
9月	○	カラフルガーリックライス	タラのトマトチーズやき アスパラサラダ ポテトポタージュ	ぎゅうにゆう(飲用・調理用) たら チーズ ツナ ベーコン とうにゆう なまクリーム	あぶら こめ むぎ オリーブゆ さとう じゃがいも	547 kcal 24.4 g 19.3 g 1.9 g
10火	○	とりじるつけうどん おからいりポテトサラダ ゆでそらまめ 2年生がさやをむいてくれます！	いかのてんぷら おからいりポテトサラダ ゆでそらまめ	とりにく ぎゅうにゆう(飲用) いか おから ツナ	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも マヨネーズ(卵無)	521 kcal 27.2 g 18.4 g 1.4 g
11水	○	「入梅(6/11)」給食 うめじゃこごはん	いわしのフライ キャベツのかおりづけ かみなりじる	ちりめんじゃこ ぎゅうにゆう(飲用) いわし おかか とうふ とりにく	こめ むぎ ごま こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	545 kcal 25.7 g 18.8 g 2 g
12木	○	世界の料理-カナダ- メープルシロップトースト	サーモンチャウダー ブーティン[フライドポテトのチーズかけ] くだもの(バナナ)	ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ぶたにく レンズまめ サーモン あさり とうにゆう チーズ なまクリーム	しょうパン メープルシロップ さとう バター あぶら コーンスターチ じゃがいも	563 kcal 26.3 g 22.8 g 2 g
13金	○	ごはん	とうふハンバーグおろしソース きりぼしだいこんのサラダ だいこんとかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく とりにく とうふ ひじき とうにゆう ハム あぶらあげ みそ	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく	569 kcal 25.6 g 19.8 g 2.2 g
14土	○	キーマカレーライス	ツナわかめサラダ あじさいかんてん	ぶたにく だいのす ぎゅうにゆう(飲用) ツナ わかめ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	660 kcal 22.1 g 22.1 g 1.6 g
16月		振替休業日				
17火	○	てづくりパン(しらすチーズ)	だいのすのようふうにごみ アーモンドコールスロー くだもの(オレンジ)	しらすぼし チーズ ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく だいのす	きょうりきこ さとう オリーブゆ マヨネーズ(卵無) あぶら じゃがいも こむぎこ アーモンド	611 kcal(卵) 26.3 g 26.3 g 2.1 g
18水	○	キムチチャーハン	レバーとじゃがいものアーモンドがらめ はるさめスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゆう(飲用) だいのす ベーコン	こめ むぎ ラード ごまあぶら さとう あぶら ごま でんぶん じゃがいも アーモンド はるさめ	609 kcal 24.2 g 23.3 g 2.3 g
19木	○	たことえだまめのごはん	きびなごのごまがらめ こまつなのいそべあえ にくじゃが くだもの(さくらんぼ)	たご ぎゅうにゆう(飲用) きびなご のり ぶたにく	こめ もちごめ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら しらすたき じゃがいも	577 kcal 24.8 g 16.1 g 2 g
20金	○	むぎごはん	むろあじのメンチカツ キャベツとコーンのしらすあえ ごじる くだもの(スイカ)	ぎゅうにゆう(飲用) ひじき むろあじ とうにゆう しらすぼし おかか だいのす みそ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	576 kcal 25.7 g 16.5 g 2 g
23月	○	郷土料理-沖縄県- くあじゅーしー [ぶたにくのたきこみごはん]	ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ[おきなわのとんじる] パイナップル	ぶたにく かまぼこ(卵無) こんぶ ぎゅうにゆう(飲用) とうふ ツナ たまご おかか なまあげ みそ	こめ もちごめ さとう あぶら ごまあぶら こんにやく	582 kcal 24.8 g 24.7 g 2.2 g
24火	○	ごはん	さばのみそに きんぴらサラダ とうがんじる くだもの(メロン)	ぎゅうにゆう(飲用) サバ みそ とりにく かまぼこ(卵無) たまご	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	583 kcal 27.2 g 20.8 g 1.7 g
25水	○	ひやしタンタンめん	ちゅうかふうかいそうサラダ だいがくまめいも	とうにゆう みそ ぶたにく ぎゅうにゆう(飲用) かいそうミックス くらげ だいのす	れいとうラーメン ごまあぶら ごま あぶら さとう さつまいも でんぶん みずあめ	653 kcal 26.8 g 29.6 g 2.1 g
26木	○	ごはん	にくどうふ きゅうりとわかめのすのもの だいこんとじゃがいものみそしる	ぶたにく とうふ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ しらすぼし あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら しらすたき くるまふ さとう でんぶん じゃがいも	587 kcal 25.6 g 19.1 g 2 g
27金	○	くろごまサンドコッペ	ポテトとチーズのオムレツ リボンマカロニスー くだもの(オレンジ)	きなこと ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ベーコン たまご なまクリーム チーズ レンズまめ とりにく	コッペパン はちみつ さとう ごま じゃがいも あぶら マカロニ	529 kcal 25.5 g 23.6 g 2.1 g
30月	○	「夏越の祓(6/30)」給食 ざっくこごはんのかきあげどん	きのこのごまみそしる みなづき[きょうとのわかし]	えび しらすぼし ぎゅうにゆう(飲用) とうふ みそ あずき	こめ ざっくこ きび こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま しょうしんこ	640 kcal 21.4 g 15.8 g 1.8 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。
★ 配膳時はできる限り密を避け、感染症対策を講じながら、給食を実施していきます。
★ 食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。