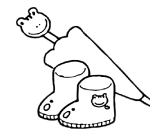




# 6月 きゅうしよくこんだてひょう



令和8年5月29日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 中田 伸代  
栄養士

～きゅうしよくもくひょう：よくかんでたべよう～

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 おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしを とどめる		
1月	○	カラフルガーリックライス	たららのトマトチーズやき ツナのグリーンサラダ コロコロやさいスープ バナナ	ぎゅうにゆう(飲用), たら, チーズ, ツナ, とりにく	あぶら, こめ, むぎ, さとう, じゃがいも	にんにく, にんじん, コーン, パセリ, たまねぎ, トマト, きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, セロリー, かぶ, バナナ	530 kcal 23.6 g 16.4 g 1.8 g
2火	○	ごはん	おこのみやきふうたまごやき モロッコいんげんのごまあえ こまつなとえのきのみそしる	ぎゅうにゆう(飲用), ぶたにく, たまご, あおのり, おかか, ちくわ(卵無), みそ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, モロッコいんげん, きゅうり, もやし, えのきたけ, しめじ, ねぎ, こまつな	530 kcal 22.7 g 17.0 g 1.9 g
3水	○	ココアビスキュイパン	ブロッコリーとキャベツのサラダ まめまめチャウダー オレンジ	ぎゅうにゆう(飲用, 調理), たまご, ツナ, ベーコン, レンズまめ, ひよこまめ, だいず, とうにゆう, あさり, チーズ, なまクリーム	まるばん, バター, こむぎこ, あぶら, さとう, じゃがいも, コーンスターチ	ブロッコリー, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, パプリカ, コーン, セロリー, にんじん, マッシュルーム, パセリ, オレンジ	595 kcal 22.5 g 25.3 g 1.7 g
4木	○	ごはん <small>歯と口の健康週間 カミカミメニュー</small>	まめあじのカレーあげ ハリハリサラダ みそけんちんじる メロン 	ぎゅうにゆう(飲用), あじ, ハム, とうふ, とりにく, みそ	こめ, むぎ, こむぎこ, あぶら, さとう, こんにやく, じゃがいも	きりぼしだいこん, きゅうり, キャベツ, コーン, こぼろ, にんじん, だいこん, こまつな, メロン	537 kcal 23.4 g 17.1 g 1.6 g
5金	○	ごはん	とうふいりハンバーグ もやしとコーンのあえもの 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, あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, ばんこ, さとう, でんぶん, ごま, こんにやく	たまねぎ, しいたけ, しょうが, もやし, こまつな, コーン, にんじん, だいこん, かぼちゃ, ねぎ	561 kcal 25.4 g 19.2 g 1.9 g
6土	○	キーマカレーライス	ポパイサラダ あじさいかんてん	ぶたにく, だいず, ぎゅうにゆう(飲用), ひよこまめ, 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	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, きゅうり, ほうれんそう, キャベツ, アセロラジュース, クランベリー ジュース, ぶどうジュース	666 kcal 22.0 g 22.0 g 1.5 g
8月	振替休日						
9火	○	ごはん <small>世界の料理-タイ-</small>	ヤムウンセン(はるさめのサラダ) ゲーンチュートタオフー(とうふのスープ)	とりにく, だいず, ぎゅうにゆう(飲用), えび, いか, とうふ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぶん, はるさめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, パプリカ, キャベツ, もやし, きゅうり, きくらげ, レモン, はくさい, しいたけ, ねぎ	568 kcal 25.2 g 18.0 g 1.9 g
10水	○	ジャージャンどうふどん	あおのりじゃがいもボール ちゅうかふうたまごスープ	ぶたにく, みそ, なまあげ, ぎゅうにゆう(飲用), あおのり, とりにく, かまぼこ(卵無), たまご, わかめ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぶん, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, キャベツ, ねぎ, ちんげんさい, コーン, えのきたけ	633 kcal 23.9 g 21.6 g 2.1 g
11木	○	ごはん <small>「入梅(6/11)」給食</small>	いわしフライ じゃこのうめドレッシングサラダ はんぺんのすましじる りんご	ぎゅうにゆう(飲用), いわし, ツナ, ちりめんじゃこ, とうふ, わかめ, あらればんぺん(卵無)	こめ, むぎ, こむぎこ, ばんこ, ごま, あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー, パプリカ, うめ, だいこん, えのきたけ, こまつな, りんご	604 kcal 26.8 g 21.5 g 2.0 g
12金	○	てづくりパン (こまつなチーズ)	ぶたしゃぶとごぼうチップスサラダ ABCチキントマトスープ オレンジ	チーズ, ぎゅうにゆう(飲用), ぶたにく, ベーコン, とりにく, レンズまめ	きょうりきこ, さとう, じゃがいも, ごま, あぶら, マカロニ	こまつな, コーン, キャベツ, さいいんげん, きゅうり, にんじん, たまねぎ, こぼろ, エリンギ, トマト, トマトジュース, オレンジ	593 kcal 28.6 g 23.2 g 1.9 g
15月	○	とりじるつけうどん <small>2年生がさやをむいてくれます!</small>	いかのてんぷら だいずいりわふうサラダ ゆでそらまめ 	とりにく, ぎゅうにゆう(飲用), いか, だいず, わかめ, ちりめんじゃこ	うどん, こむぎこ, でんぶん, あぶら, さとう, ごま	もやし, にんじん, しめじ, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, そらまめ	510 kcal 29.6 g 17.3 g 1.9 g
16火	○	セサミトースト	こまつなチーズサラダ キャロットポターージュ バナナ	ぎゅうにゆう(飲用, 調理), ツナ, チーズ, ベーコン, とうにゆう, なまクリーム	しよくばん, バター, はちみつ, ごま, あぶら, さとう, じゃがいも	こまつな, キャベツ, きゅうり, パプリカ, コーン, レモン, たまねぎ, にんじん, パセリ, バナナ	561 kcal 19.1 g 26.2 g 2.2 g
17水	○	ゆかりごはん	きびなごのごまがらめ こまつなのおろしぼんずあえ にくじゃが かわちばんかん	ぎゅうにゆう(飲用), きびなご, しらす, ぶたにく	こめ, むぎ, でんぶん, あぶら, ごま, さとう, しらす, じゃがいも	ゆかり, こまつな, はくさい, しめじ, だいこん, レモン, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, さいいんげん, かわちばんかん	550 kcal 22.9 g 14.2 g 1.9 g
18木	○	ごはん	さばのなんぶやき こまつなサラダ とんじる	ぎゅうにゆう(飲用), さば, ツナ, ぶたにく, あぶらあげ, とうにゆう, みそ	こめ, むぎ, ごま, さとう, あぶら, こんにやく, さつまいも	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, ねぎ	588 kcal 25.6 g 23.6 g 1.6 g
19金	○	キムチチャーハン	レバーとポテトのちゅうかあげ わかめスープ	ぶたにく, たまご, ぎゅうにゆう(飲用), だいず, レバー, わかめ, とりにく, とうふ	こめ, むぎ, ラード, でんぶん, じゃがいも, あぶら, さとう, ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, はくさいキムチ, えのきたけ	610 kcal 27.5 g 22.5 g 2.1 g
22月	○	ごはん	にくどうふ きゅうりのすのもの 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, あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, しらす, くるまふ, さとう, でんぶん, じゃがいも	たまねぎ, はくさい, しいたけ, しめじ, えのきたけ, ねぎ, きゅうり, もやし, コーン, だいこん, こまつな	583 kcal 25.1 g 18.8 g 2.0 g
23火	○	スラッピージョードッグ	カリカリポテトサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく, だいず, チーズ, ぎゅうにゆう(飲用), ヨーグルト	こつぱん, あぶら, じゃがいも, さとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, コーン, みかん, パイ, おうとう, バナナ	551 kcal 22.2 g 21.7 g 1.8 g
24水	○	ごはん <small>郷土料理-沖縄県-</small>	ホキのかぼすあげ わかめサラダ かきたまじる スイカ	ぎゅうにゆう(飲用), ホキ, わかめ, ツナ, おかか, とりにく, とうふ, たまご	こめ, むぎ, こむぎこ, でんぶん, あぶら, さとう	かぼす, レモン, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, パプリカ, しいたけ, ねぎ, こまつな, スイカ	516 kcal 24.0 g 14.0 g 1.8 g
25木	○	くあじゅうしい (ぶたにくのたきこみごはん)	マーミナチャンブルー(もやしのいためもの) イナムドゥチ(おきなわとんじる) 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, こんにやく	にんじん, しいたけ, しょうが, もやし, たまねぎ, なら, だいこん, こまつな, パイナップル	581 kcal 24.8 g 24.7 g 2.2 g
26金	○	むぎごはん	むろあじのメンチカツ キャベツのからしあえ だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゆう(飲用), ひじき, あじ, とうにゆう, ハム, とうふ, みそ	こめ, むぎ, ばんこ, こむぎこ, あぶら, さとう	にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, だいこん, かぶ, えのきたけ, ねぎ	536 kcal 23.4 g 15.7 g 2.0 g
29月	○	ひやしたんたんめん	かいそうサラダ さつまいものはちみつバターふうみ	とうにゆう, ぶたにく, みそ, ぎゅうにゆう(飲用), かいそうミックス, くらげ	ラーメン, あぶら, さとう, ごま, さつまいも, はちみつ, バター	もやし, にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, しいたけ, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	579 kcal 23.8 g 24.5 g 1.9 g
30火	○	ごはん <small>夏縁の蔵(6/30)給食</small>	たまねぎとたまごのみそしる みなづき(きょうとのわがし) 	えび, しらす, ぎゅうにゆう(飲用), とうふ, みそ, たまご, わかめ, あずき	こめ, ざっく, こむぎこ, でんぶん, あぶら, さとう, じゃがいも, しょうしんこ	たまねぎ, にんじん, みつば, だいこん, しょうが, えのきたけ	660 kcal 22.7 g 16.1 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。  
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。