



6月 きゅうしよくこんだてひょう



令和6年5月31日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山美和子
栄養士

| にち | きゅうにゅう | 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 |
|-----|--------|---|--|---|--|--------------------|
| | | | 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とのえる | |
| 3月 | ○ | しんごぼうのピラフ 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 | ベーコン とりにく たら ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう(飲用) チーズ なまクリーム | こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら | にんじん パセリ ホールトマト アスパラガス ごぼう たまねぎ コーン にんにく きゅうり キャベツ | 561 kcal 26.3 g |
| 4火 | ○ | ごはん だいずといりこのあげに 歯と口の健康週間 カミカメニュー | まめあじのカレーあげ きりぼしだいこんのわふうサラダ こんさいのみそしる かわちばんかん | だいず ハム とうふ とりにく みそ ぎゅうにゅう(飲用) ちりめんじゃこ まめあじ | こめ でんぶん さとう こむぎこ こんにやく じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま | 588 kcal 26.9 g |
| 5水 | ○ | ひやしタンタンめん ちゅうかふうかいそうサラダ さつまいものはちみつバターふうみ | とうにゅう みそ ぶたにく くらげ ぎゅうにゅう(飲用) かいそうミックス | れいとうラーメン さとう さつまいも ごまあぶら ごま あぶら バター はちみつ | にんじん こまつな もやし しょうが にんにく たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ | 590 kcal 24.0 g |
| 6木 | ○ | オレンジフレンチトースト ポークビーンズ ミネラルサラダ | たまご ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう(飲用) だいず ひじき あぶらあげ | しょくばん さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら | オレンジジュース マーメイド たまねぎ セロリ にんじん ホールトマト キャベツ こまつな きりぼしだいこん | 636 kcal 26.5 g |
| 7金 | ○ | ごはん とうふハンバーグ おろしソース りっちゃんのサラダ かきたまじる おはなし給食 | ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう(飲用、調理用) ひじき とうにゅう こんぶ ハム おかか たまご | こめ あぶら ぼんこ さとう でんぶん | たまねぎ しいたけ しょうが えのき だいこん キャベツ にんじん きゅうり トマト コーン こまつな | 577 kcal 26.8 g |
| 10月 | ○ | うめじゃごごはん いわしのかばやき こまつなのごまずあえ かみなりじる | まいわし とうふ とりにく ぎゅうにゅう(飲用) ちりめんじゃこ | こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら | しそ にんじん こまつな うめぼし キャベツ きゅうり ごぼう はくさい もやし コーン ふなしめじ こねぎ | 587 kcal 25.9 g |
| 11火 | ○ | てづくりパン(カフェオレ) まめまめチャウダー ベーコンときのこのサラダ バナナ | とりにく レンズまめ ひよこまめ だいず とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう(飲用、調理用) あさり チーズ なまクリーム | きょうりきこ さとう あぶら ミルクチョコレート じゃがいも コーンスターチ | セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン しめじ キャベツ きゅうり パナナ | 607 kcal 24.0 g |
| 12水 | ○ | ひよこまめいりポークカレー グリーンサラダ あじさいかんてん | ぶたにく ひよこまめ とうにゅう ぎゅうにゅう(飲用、調理用) ツナ かんてん | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら | にんじん ブロッコリー こまつな もやし にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり アセロラジュース ぶどうジュース | 617 kcal 21.4 g |
| 13木 | ○ | レタスチャーハン レバーとポテトのちゅうかあげ とうふのチゲスープ | ぶたにく たまご だいず ぶたレバー とうふ みそ ぎゅうにゅう(飲用) | こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう ラード あぶら ごまあぶら | にんじん にら しょうが ねぎ しいたけ レタス にんにく キムチ(白菜) はくさい もやし えのきたけ りんご | 600 kcal 26.2 g |
| 14金 | ○ | ごはん さけのごまつつけやき わふうはるさめサラダ しおにくじゃが メロン | サケ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう(飲用) | こめ むぎ さとう はるさめ こんにやく じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら | にんじん さやいんげん しょうが キャベツ もやし きゅうり にんにく たまねぎ しいたけ メロン | 615 kcal 26.3 g |
| 17月 | ○ | あつあげいりちゅうかどん じゃがいものちゅうかいため あんにととうふ | ぶたにく あつあげ えび いか ぎゅうにゅう(飲用、調理用) さつまいも かんてん なまクリーム | こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ たけのこ しょうが はくさい きくらげ ちんげんさい ピーマン パン缶 おうとう缶 みかん缶 | 601 kcal 25.3 g |
| 18火 | ○ | とりじるつけうどん てんぷら2しゅ(イカ、さつまいも) とうふいりサラダ ゆでそらまめ | とりにく イカ とうふ おかか ぎゅうにゅう(飲用) ちりめんじゃこ | うどん さとう こむぎこ でんぶん さつまいも あぶら ごまあぶら ごま | にんじん こまつな もやし ぶなしめじ ねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ そらまめ | 599 kcal 22.9 g |
| 19水 | ○ | ごはん ぎせいとうふ こまつなのピリからあえ じゃがいもとあつあげのみそしる さくらんぼ | とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう(飲用) あつあげ みそ わかめ | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも | ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし さくらんぼ | 546 kcal 23.6 g |
| 20木 | ○ | ごはん キムムッチ[のりのふりかけ] 世界の料理-韓国- ヤンニョムチキン[かんこくふうフライドチキン] こまつなとひじきのナムル トックグ[おもちのスープ] | とりにく たまご ぎゅうにゅう(飲用) のり ひじき | こめ むぎ さとう でんぶん はちみつ トック ごまあぶら ごま あぶら | こまつな にんじん みつば しょうが にんにく もやし だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ | 620 kcal 23.9 g |
| 21金 | ○ | チリビーンズドッグ アメリカンサラダ たまごとこまつなのスープ あまなつ | ぶたにく だいず ベーコン たまご ぎゅうにゅう(飲用) チーズ | コッペパン じゃがいも さとう でんぶん あぶらアーモンド | にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ あまなつ | 562 kcal 24.7 g |
| 24月 | ○ | くあじゅーしー [ぶたにくのたきこみごはん] 郷土料理-沖縄県- 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) とうふ ツナ たまご あつあげ みそ ぎゅうにゅう(飲用) こんぶ | こめ もちこめ さとう こんにやく あぶら ごまあぶら | にんじん こまつな たまねぎ しいたけ しょうが もやし ゴーヤ だいこん パイナップル | 586 kcal 24.8 g |
| 25火 | ○ | ごはん のりのつくだに とうふのふわふわあげ モロッコいんげんのごまあえ たまねぎのみそしる | とうふ たら のり みそ ぎゅうにゅう(飲用) さくらえび ちくわ(卵無) あぶらあげ | こめ むぎ ながいも さとう でんぶん じゃがいも ごま あぶら | にんじん こまつな ねぎ モロッコいんげん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ | 587 kcal 25.4 g |
| 26水 | ○ | てづくりパン(くるくるウインナー) れんこんチップサラダ ABCチキントマトスープ バナナ | ウインナー とりにく ぎゅうにゅう(飲用) レンズまめ | きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ | キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ れんこん エリンギ ホールトマト トマトジュース パナナ | 587 kcal 23.8 g |
| 27木 | ○ | ごまごはん さばのみそに きんぴらサラダ とうがんじる スイカ | さば みそ とりにく ぎゅうにゅう(飲用) かまぼこ(卵無) | こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま | しょうが ごぼう にんじん きゅうり キャベツ コーン しいたけ とうがん みつば スイカ | 552 kcal 23.7 g |
| 28金 | ○ | ざっこくごはんのかきあげどん きのこのごまみそしる みなづき[きょうとのわがし] | エビ みそ あずき とうふ ぎゅうにゅう(飲用) しらすほし | こめ ざっこく きび でんぶん さとう ごま しょうりんこ あぶら こむぎこ | にんじん みつば こまつな たまねぎ だいこん しょうが きゅうり えのきたけ ねぎ しめじ | 627 kcal 21.1 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。