

令和7年 6月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 西沢 盛和
栄養士 嶋海 安希子

日 曜	献 立 名	牛乳	ひとくち メモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	I材料 - たんぱく質 食塩
2 月	五目チャーハン レバーのごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	○	五目チャーハンにはえびやたまご、野菜、椎茸などたくさんの具材が入っています。レバーともよく合います。	たまご とり肉 えび 豚レバー 豆腐	油 米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 こま じゃがいも 春雨	ねぎ 干し椎茸 人参 たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり 小松菜 玉ねぎ にら	563 kcal 26.0 g 2.3 g
3 火	小松菜ピスキュイパン ポトフ オニオンドレッシングサラダ バナナ	○	江戸川区の小松菜を使ったクッキー生地をりんごジャムをサンドしたパンに乘せて焼きました。人気のメニューです。	たまご 豚肉 ベーコン ウインナー ツナ	コッペパン バター 砂糖 小麦粉 アーモンドプードル 油 じゃがいも	りんごジャム 小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 大根 きゅうり パナナ	629 kcal 24.4 g 2.2 g
4 水	ひじきごはん さけの塩焼き 小松菜の一味醤油和え 豚汁 甘夏みかん	○	ひじきは海で獲れる海藻です。ごはん混ぜたり、サラダに入れたり、煮物にしたり、いろいろな料理に合います。	とり肉 ひじき 油揚げ さけ かつお節 みそ 豚肉 生揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま油 こま じゃがいも こんにゃく	人参 さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ 甘夏みかん	571 kcal 27.5 g 2.5 g
5 木	小松菜ガーリックライス スコッチエッグ ツナとわかめのサラダ スコッチブロス	○	【世界の料理：イギリス】今月の世界の料理はイギリスです。スコッチエッグやスコッチブロスとはどんな料理でしょう？	豚肉 とり肉 たまご ツナ うすらたまご わかめ 白いんげん豆	米 麦 油 パン粉 オリーブ油 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく 小松菜 コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 セロリ しめじ かぶ	608 kcal 24.3 g 2.4 g
6 金	たこめし すずきの天ぷら甘酢あんかけ 小松菜の磯和え 僧兵汁 河内晩柑	○	【たんぼほメニュー】清新臨海地区の共通献立です。日本各地の郷土料理を提供します。今回は三重県です。	たこ すずき たまご のり 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 ごま 小麦粉 でん粉 砂糖 油 じゃがいも	干し椎茸 人参 さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし きゅうり ごぼう にんにく 大根 たけのこ しめじ ねぎ 河内晩柑	556 kcal 27.9 g 2.5 g
9 月	麦ごはん ごま昆布ふりかけ ししゃものカレー揚げ 野菜炒め 五目みそ汁	○	ししゃもは頭からしっぽまで食べることができる魚です。よく噛んで食べると歯や歯茎が丈夫になります。	じゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 ししゃも みそ わかめ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 米粉 油 ごま油 じゃがいも こんにゃく	もやし キャベツ 人参 黒きくらげ にら ごぼう 大根 えのき 小松菜	569 kcal 24.8 g 2.3 g
10 火	マヨネーズトースト そら豆のフライ キャベツとえびのクリーム煮 アーモンドポテトサラダ バナナ	○	2年生がていねいにそら豆のさやむきをしてくれました。食べやすいようにフライにしました。	ハム とり肉 えび あさり 豆腐 牛乳	胚芽食パン 小麦粉 マヨネーズ パン粉 コーンスターチ じゃがいも	玉ねぎ クリームコーン そら豆 人参 キャベツ しめじ 小松菜 きゅうり コーン バナナ	612 kcal 27.2 g 2.6 g
11 水	ツナとトマトのスパゲッティ 小松菜とじゃがいものスープ チョコチップスコーン	○	デザートのにチョコチップスコーンは給食室で手作りのデザートです。サクホロの食感で牛乳とも相性抜群です。	とり肉 ツナ 豚肉 豆腐 わかめ 豆腐	スパゲッティ 油 オリーブ油 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター チョコチップ	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのき トマトジュース トマト缶 人参 大根	626 kcal 24.5 g 2.1 g
12 木	麦ごはん いわしのかば焼き キャベツの香りとえ 豆乳入りみそ汁 スイカ	○	梅雨の時期に水揚げされるイワシを入梅いわしと呼びます。脂のりがよく、とても美味しいです。	いわし 生揚げ みそ 豆乳 わかめ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	しょうが キャベツ きゅうり 人参 もやし レモン汁 大根 玉ねぎ えのき 小松菜 小玉スイカ	587 kcal 24.3 g 2.2 g
13 金	麦ごはん わかめのにんにく醤油 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 大根のみそ汁 メロン	○	にんにくをきかせたわかめはごはんがよく進む一品です。おうちでも簡単に作れるので、試してみてください。	わかめ 豚肉 生揚げ 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 油 でん粉 こんにゃく じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ さやいんげん ごぼう 大根 えのき ねぎ 小松菜 メロン	585 kcal 22.0 g 2.1 g
16 月	麦ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロッケ 糸寒天の和え物 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	○	肉じゃがの具材で作るコロッケは給食室の手作りです。ソース無しでも美味しく食べられます。デザートは旬のさくらんぼです。	かつお節 のり 豚肉 大豆 糸寒天 豆腐 みそ	米 麦 ごま 砂糖 油 しらだき じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 もやし きゅうり ごぼう 大根 えのき ねぎ さくらんぼ	618 kcal 21.6 g 1.9 g
17 火	梅入りごはん かつおの竜田揚げ 小松菜のごま和え けんちん汁	○	梅は6月が旬の食材です。梅は保存食として、梅干しにしたり、梅酒や梅シロップ、梅ジャムに加工することが多いです。	かつお とり肉 生揚げ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも	ゆかり 梅干し にんにく しょうが 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 しめじ ねぎ	549 kcal 26.8 g 1.6 g
18 水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ペットンごま団子	○	給食室特製の麻婆豆腐は豆腐やひき肉の他に、大豆や野菜、椎茸をたっぷりのせています。栄養満点で、食べやすいように辛さも控えています。	豚肉 大豆 みそ 豆腐 つばあん	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 白玉粉 ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 人参 たけのこ 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	678 kcal 24.4 g 1.9 g
19 木	麦ごはん 小松菜ふりかけ さばの一夜干し じゃがいもとさつま揚げの含め煮 豆腐団子汁	○	一夜干しにしたさばはうま味が凝縮され、ジューシーです。ごはんにもよく合うので、もりもり食べましょう。	じゃこ かつお節 さば 豆腐 さつま揚げ とり肉 みそ	米 麦 ごま油 ごま 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	小松菜 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 もやし 干し椎茸 にら ねぎ	596 kcal 25.6 g 2.5 g
20 金	フレンチトースト ポークビーンズ めひかりのフリッター キャベツのサラダ	○	ポークビーンズはたっぷりの野菜と、大豆、お肉を給食室の大きな釜でじっくり煮込んで作ります。栄養満点のおかずです。	たまご 牛乳 豆乳 豚肉 白いんげん豆 めひかり ツナ	食パン 砂糖 はちみつ バター 油 じゃがいも 小麦粉 米粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 赤パプリカ 小松菜	615 kcal 27.4 g 2.7 g
21 土	大豆入りドライカレー 野菜スープ フルーツヨーグルト	○	土曜授業の後はカレーで決まり！いつものカレーとは違う、ドライカレーは、黄色に色づけたターメリックライスと相性抜群です。	豚肉 大豆 とり肉 ヨーグルト	油 米 麦 じゃがいも	にんにく セロリ しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バイン缶 黄桃缶 バナナ	597 kcal 23.2 g 2.0 g
24 火	野菜のあんかけ丼 チキンチキンごぼう 厚揚げのみそ汁	○	チキンチキンごぼうは山口県のソウルフードです。油で揚げたとり肉とごぼうに甘辛いタレを絡めた一品です。	とり肉 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが 人参 大根 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 枝豆 小松菜	632 kcal 28.0 g 2.7 g
25 水	わかめごはん もうかざめのさざれ焼き キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 河内晩柑	○	もうかざめは白身魚に似た味です。柔らかいですが、加熱しても崩れにくく、フライや煮物にするのが定番だそうです。	炊き込みわかめ モウカザメ ハム 油揚げ 豆腐	米 麦 マヨネーズ パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 もやし えのき 河内晩柑	588 kcal 24.0 g 2.1 g
26 木	チキンライス チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	○	デザートは梅雨の時期に咲く紫陽花をイメージした、3色の寒天が入ったフルーツポンチです。	とり肉 チーズ ベーコン 豚肉 たまご 青大豆 大豆 粉寒天	米 麦 マーガリン 油 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 赤パプリカ コーン キャベツ 小松菜 きゅうり レモン汁 ぶどうジュース クランベリージュース アセロラジュース	616 kcal 24.7 g 1.9 g
27 金	上海焼きそば 春巻き 中華たまごスープ パイナップル	○	春巻きは給食室で手作りをしました。パリパリの食感を楽しんで食べてください。	豚肉 いか えび とり肉 豆腐 たまご わかめ	蒸し中華麺 油 春雨 砂糖 でん粉 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも ごま油	しょうが にんにく 人参 キャベツ にら もやし ねぎ 干し椎茸 たけのこ 大根 玉ねぎ えのき 小松菜 パイナップル	566 kcal 25.8 g 2.7 g
30 月	衣笠丼 呉汁 水無月	○	【郷土料理：京都府】今月の郷土料理は京都府です。水無月は京都で1年の折り返しの6/30に食べる風習があります。	とり肉 たまご 油揚げ 生揚げ みそ 大豆	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく 白玉粉 でん粉 甘納豆	玉ねぎ 人参 小葱 大根 えのき ねぎ 小松菜	636 kcal 24.5 g 2.0 g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

6月の 目標	食事のマナーを身に付けましょう
-----------	-----------------