

# 令和8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 笠井 三恵子  
栄養士 近藤 愛 恵

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	I7kg- たんぱく質 食塩
2 火	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 豚肉 えび とり肉 豆腐	油 米 麦 ラード でん粉 ごま 砂糖 ごま油 緑豆はるさめ	ねぎ 干し椎茸 にんじん たけのこ 生姜 にんにく もやし きゅうり 小松菜 にら 玉ねぎ	562kcal 26.5g 2.3g
3 水	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 ベーコン 豚肉 チーズ たまご 青大豆 大豆 寒天	米 麦 パター 油 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ビーマン 赤パプリカ キャベツ 小松菜 きゅうり コーン クランベリージュース レモン アセロラ ぶどうジュース	609kcal 24.2g 1.8g
4 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 小玉スイカ	○	梅雨の時期に水揚げされるいわし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	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	生姜 キャベツ きゅうり にんじん もやし レモン 大根 玉ねぎ えのき 小松菜 小玉スイカ	589kcal 24.2g 2.4g
5 金	長崎ちゃんぽん 長崎天ぷら ひじき入りおひたし カステラ	○	【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。今回は長崎県です。	豚肉 ちくわ えび 豆乳 ホキ たまご ひじき 牛乳 いか	中華めん 油 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉	生姜 にんにく にんじん キャベツ もやし コーン 小松菜 白菜	600kcal 28.8g 2.4g
8 月	三色丼 みそポテト 玉ねぎのすまし汁 甘夏みかん	○	みそポテトは埼玉県の秩父市で親しまれている料理です。じゃがいもに衣をつけて揚げ、甘めのみそだれをかけたました。	豚肉 大豆 たまご みそ わかめ 油揚げ	米 麦 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも でん粉	生姜 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 大根 えのき 甘夏みかん	593kcal 22.2g 2.2g
9 火	麦ごはん こんぶとおかかのふりかけ さばの一夜干し じゃがいもとさつまあげの含め煮 豆腐団子汁 メロン	○	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。	おかか じゃこ こんぶ さば さつま揚げ 豆腐 とり肉 みそ	米 麦 ごま 砂糖 油 でん粉 じゃがいも こんにゃく	にんじん 玉ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ もやし 干し椎茸 にら ねぎ アンズメロン	618kcal 27.9g 2.7g
10 水	ハムとコーンのマヨネーズトースト そら豆のフライ キャベツとじゃがいものクリーム煮 セサミサラダ パナナ	○	2年生がていねいにそら豆の皮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 えび 豆乳 牛乳	胚芽パン マヨネーズ 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 コーンスターチ 砂糖 ごま	玉ねぎ クリームコーン そらまめ にんじん キャベツ しめじ 小松菜 きゅうり コーン パナナ	567kcal 21.9g 2.5g
11 木	麦ごはん 豆腐入りハンバーグ コーンと小松菜の磯和え わかめのみそ汁 美生柑	○	豆腐が入ったハンバーグは美味しいこと間違いなし！ごはんにもよく合います。もりもり食べましょう。	とり肉 豚肉 おから ツナ のり 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 大根 もやし にんじん 小松菜 コーン しめじ ねぎ 美生柑	582kcal 26.0g 2.3g
12 金	麦ごはん わかめののんにくしょうゆ かつおの竜田揚げ 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁	○	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 かつお 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 油 ごま じゃがいも	にんにく 生姜 小松菜 きゅうり にんじん もやし 大根 えのき ねぎ	556kcal 26.8g 1.7g
15 月	麦ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロック 糸寒天とハムの和えもの 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	○	肉じゃがの具材で作るコロック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。	おかか のり 豚肉 大豆 たまご ハム 寒天 豆腐 みそ	米 麦 ごま 油 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根 もやし えのき ねぎ さくらんぼ	634kcal 23.3g 2.2g
16 火	ひじきごはん さけの塩こうじ焼き 小松菜の一味しょうゆ和え 根菜みそ汁 甘夏みかん	○	ひじきは海で獲れる海藻です。ごはんに混ぜたり、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 おかか 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 大根 えのき 甘夏みかん	563kcal 26.5g 2.2g
17 水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ペタンごま団子	○	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、椎茸をたっぷり使っています。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 あずき	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 白玉粉 緑豆はるさめ	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	677kcal 24.0g 1.9g
18 木	チキンバーガー フレンチフライ コールスロー 小松菜とコーンのチャウダー	○	【世界の料理：アメリカ】今月の世界の料理はアメリカです。アメリカで親しまれている料理を取り入れました。	とり肉 ツナ 豆乳 牛乳 白いんげん豆	パン 砂糖 でん粉 油 じゃがいも コーンスターチ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ しめじ コーン クリームコーン 小松菜	568kcal 24.7g 2.4g
19 金	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 もうかざめ 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	パセリ キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 もやし えのき 葉ねぎ 河内晩柑	588kcal 24.3g 2.1g
20 土	大豆入りドライカレー フレンチサラダ 小松菜とえのきのスープ パナナ	○	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 豆腐 わかめ	油 米 麦 砂糖	にんにく セロリー 生姜 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン 小松菜 えのき パナナ	587kcal 23.2g 2.3g
22 月	こまつなごはん ししゃものごま揚げ 莖わかめの和えもの けんちん汁	○	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。	ツナ ししゃも 莖わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 小麦粉 でん粉 ごま 砂糖 油 じゃがいも ごま油	小松菜 大根 にんじん きゅうり もやし ごぼう	563kcal 24.9g 2.4g
24 水	麦ごはん いなだの照り焼き 小松菜とツナのごま酢和え 玉ねぎのみそ汁 冷凍みかん	○	いなだは出世魚と呼ばれ、大きくなるとぶりになります。20cm~30cmのものがいなだと呼ばれます。	ぶり ツナ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 玉ねぎ えのき ねぎ 冷凍みかん	590kcal 26.8g 1.6g
25 木	上海焼きそば 春巻き 中華スープ 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 イカ えび とり肉 豆腐	中華めん 油 砂糖 でん粉 春巻きの皮 ごま ごま油 じゃがいも 緑豆はるさめ	生姜 にんにく にんじん キャベツ にら もやし ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 大根 えのき 小松菜 パイナップル	566kcal 25.1g 2.7g
26 金	野菜のあんかけ丼 チキンチキンごぼう 五目みそ汁	○	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 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも 油	生姜 にんじん 大根 たけのこ 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 枝豆 小松菜	634kcal 28.0g 2.3g
29 月	フレンチトースト めひかりのスパイシー揚げ ポークビーンズ キャベツのサラダ オレンジ	○	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 ツナ 豚肉 白いんげん豆 めひかり	パン 砂糖 はちみつ パター 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 赤パプリカ 小松菜 オレンジ	614kcal 27.7g 2.6g
30 火	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 小ねぎ 大根 えのき 小松菜	641kcal 24.6g 2.0g

※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
-----------	-----------------