

令和7年度

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	日	コーンピラフ クリスピーチキン 温野菜のごまドレサラダ オレンジ	○	牛乳 鶏肉	精白米 麦 オリーブ油 油 でん粉 さとう ごま	玉葱 人参 コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり 小松菜 オレンジ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.6 g	1日は運動会のた め、お弁当給食を提 供します。
3	火	五目ごはん 焼き鮭の野菜あんかけ ビーフンの炒め物	○	鶏肉 油揚げ 牛乳 鮭	精白米 麦 油 ごま さとう でん粉 ビーフン	ごぼう しいたけ 人参 玉葱 だけのこ さやいんげん キャベツ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.9 g	また、1日が雨天の 場合は通常の給食と なります。
4	水	<b>世界の料理・アメリカ</b> フレンチトースト チリコンカン チョップドサラダ オレンジ	○	たまご 牛乳 豆乳 豚肉 大豆 ツナ	無塩パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 にんにく しょうが セロリー 人参 しめじ コーン キャベツ きゅうり オレンジ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.5 g	なり、3日がお弁当 給食となります。
5	木	ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロッケ 糸寒天とハムのおえ物 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	○	おかか のり 牛乳 豚肉 大豆 ハム 糸寒天 豆腐 みそ	精白米 麦 ごま さとう 油 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 だいこん もやし えのき ねぎ さくらんぼ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g	
6	金	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	○	鶏肉 ベーコン 牛乳 豚肉 チーズ たまご 青大豆 大豆 粉寒天	精白米 麦 油 じゃがいも さとう ごま	玉葱 人参 バセリ マッシュルーム ピーマン ハフリカ キャベツ 小松菜 きゅうり コーン クランベリージュース アセロラジュース ぶどうジュース レモン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g	9日はバースデー給 食です。6月がお誕 生日の皆さん、おめ でとうございます！
9	月	<b>バースデー給食</b> 麻婆麺 中華コンスープ マールカオ (中華風ケーキ)	○	豚肉 大豆 牛乳 豆腐 たまご わかめ 豆乳 みそ	中華めん 油 さとう でん粉 ごま油 小麦粉 黒砂糖	しょうが にんにく ねぎ 人参 玉葱 しいたけ だけのこ コーン チンゲン菜 干しぶどう	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g	この日は6月がお誕 生日の皆さんをお祝 いして、中国の伝統 的なケーキである
10	火	<b>歯と口の健康週間</b> ごはん ししゃものごま揚げ ちりめんじゃこの和え物 根菜のみそ汁	○	ししゃも 牛乳 じゃこ おかか 厚揚げ わかめ みそ	精白米 麦 小麦粉 ごま 油 こんにゃく さとう じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g	「マールカオ」を提 供します。楽しみに しててください！
11	水	他人丼 揚げじゃがいもの旨辛煮 小松菜とわかめのみそ汁	○	豚肉 凍り豆腐 たまご 牛乳 みそ わかめ	精白米 麦 さとう 油 じゃがいも でん粉	しいたけ 人参 玉葱 えのき キャベツ 小松菜 だいこん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g	
12	木	チーストースト 豚肉と豆のカレー煮 ハニーサラダ パイナップル	○	チーズ 牛乳 豚肉 大豆 白いんげん豆 レンズ豆 ツナ	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	バセリ 人参 玉葱 キャベツ フロッコリー コーン パイナップル	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.3 g	14日のえどちゃん あんかけ丼は、江戸 川区の特産品を使っ た丼料理で、この 日は小松菜を使っ て作ります。小松菜 は、江戸川区の小松 川の名前が由来と なっている特産品で す。春江小では地元 の農家で作られてい る小松菜も使って給 食を作っています。
13	金	ごはん 小松菜ふりかけ 鯖の一夜干し じゃがいもとさつまあげの旨め煮 豆腐団子汁 メロン	○	おかか 鯖 牛乳 さつま揚げ 豆腐 鶏肉 みそ	精白米 麦 ごま油 ごま 油 じゃがいも こんにゃく さとう でん粉	小松菜 人参 玉葱 さやいんげん しょうが だいこん もやし しいたけ にら ねぎ メロン	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g	
14	土	えどちゃんあんかけ丼 キャベツのおえ物 五目汁	○	豚肉 えび 厚揚げ 牛乳 ツな わかめ	精白米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく だけのこ はくさい 小松菜 キャベツ 人参 コーン 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g	
17	火	チリビーンズドック クラムチャウダー 人参とツナのレモンドレッシングサラダ パナナ	○	鶏肉 大豆 牛乳 豚肉 あさり いか 豆乳 チーズ ツな	無塩パン さとう 油 小麦粉 じゃがいも	玉葱 ビーマン セロリー 人参 エリンギ バセリ キャベツ きゅうり 小松菜 レモン パナナ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g	
18	水	ごはん のりとひじきの佃煮 鶏肉のねぎだれ焼き 豚肉入り野菜炒め 厚揚げのみそ汁	○	のり ひじき 牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ わかめ	精白米 麦 さとう 水あめ ごま油 油 じゃがいも	ねぎ レモン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ コーン 小松菜 人参 ねぎ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g	
19	木	ごはん いかのアーモンドフライ 三色野菜の和え物 玉葱と油揚げのみそ汁	○	牛乳 いか おかか 油揚げ みそ わかめ	精白米 麦 小麦粉 アーモンド パン粉 油 さとう じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 コーン 玉葱 はくさい えのき	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g	24日はもうかざめ を提供します。もう かざめは、淡泊で癖 が少なく、自身魚や 鶏肉に似たような味 わいをしています。 たんぱく質や鉄な ど、成長に欠かせな い栄養素が多く含ま れています。
20	金	<b>岩手県郷土料理</b> 盛岡じゃじゃ麺 じゃがいもとじゃこの揚げ煮 けんちん汁	○	豚肉 みそ 牛乳 大豆 じゃこ 豆腐 油揚げ	うどん 油 さとう でん粉 じゃがいも こんにゃく	もやし きゅうり しょうが にんにく しいたけ 人参 だけのこ ねぎ ごぼう だいこん ぶなしめじ 小松菜	エネルギー 575 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g	
23	月	シュガートースト 豚肉のトマトシチュー マカロニサラダ パナナ	○	牛乳 豚肉 ツな	無塩パン パター さとう 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ	しょうが にんにく 玉葱 人参 小松菜 キャベツ きゅうり パナナ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.5 g	
24	火	わかめごはん もうかざめのさざれ焼き 小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁	○	わかめ 牛乳 もうかざめ ハム 油揚げ 豆腐	精白米 麦 パン粉 マヨネーズ さとう 油 さとう じゃがいも	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう だいこん もやし えのき 葉ねぎ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	
25	水	シーフードカレーライス コーンサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 えび いか 牛乳 ツな	精白米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	玉葱 しょうが にんにく 人参 りんご キャベツ コーン 小松菜 みかん りんご 黄桃 りんごジュース	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g	30日はセレクト給 食です。この日は今 が旬の果物である、 メロンとパイナップ ルのセレクトにしま した。旬とは一年間 で特に多く流通し、 おいしい時期のこと です。どちらを選ぶ のかを考えておきま しょう。
26	木	ごはん 鰯のかば焼き キャベツの香りとえ 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	○	牛乳 鰯 豆乳 厚揚げ みそ	精白米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま	しょうが キャベツ きゅうり 人参 もやし レモン だいこん 玉葱 えのき 小松菜 小玉スイカ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	
27	金	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	○	たまご 豚肉 えび 牛乳 豚レバー 鶏肉 豆腐	油 精白米 麦 ラード でん粉 さとう ごま油 ごま 春雨	ねぎ しいたけ 人参 だけのこ しょうが にんにく 大豆もやし もやし きゅうり 小松菜 玉葱 にら	エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g	
30	月	<b>セレクト給食</b> キャロットライス ポーククリームソース オニオンドレッシングサラダ チキンスープ メロン または パイナップル	○	豚肉 牛乳 豆乳 チーズ 鶏肉	精白米 麦 オリーブ油 油 小麦粉 さとう	人参 玉葱 マッシュルーム バセリ 小松菜 キャベツ コーン ハフリカ ぶなしめじ メロン パイナップル	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g	