

令和7年 6月献立予定表

江戸川区立下鎌田東小学校

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	カレーミートサンド イタリアンサラダ 野菜たっぷりポトフ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、ベーコン(乳卵無)、豚肉、ウィンナー(乳卵無)	コッペパン、じゃがいも、マーガリン(乳無)、油、小麦粉、マカロニ(卵無)、三温糖	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、トマト缶詰、ピーマン、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、レモン、こまつな	598 kcal 28.0 g 26.7 g 2.9 g
4 水	きんぴらごはん ボラのごまフライ わかめとちくわのポン酢あえ 厚揚げのみそ汁 皮付きりんご	○	飲用牛乳、豚ひき肉、ボラ、わかめ、焼き竹輪(卵無)、生揚げ、赤みそ、白みそ、大豆	精白米、粒麦、油、しらたき、三温糖、ごま油、小麦粉、生パン粉(乳卵無)、乾パン粉(乳卵無)、油、白すりごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、もやし、キャベツ、きゅうり、レモン、えのきたけ、ねぎ、こまつな、りんご	608 kcal 34.0 g 18.6 g 3.2 g
5 木	ごま塩ごはん 中華ハンバーグ ピリカラサラダ たまごとらのスープ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、豆腐、テンメンジャン、鶏肉、たまご	精白米、粒麦、黒ごま、生パン粉(乳卵無)、てん粉、三温糖、白すりごま、ごま油、油、白ごま	たけのこ、干し椎茸、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、玉葱、にら	578 kcal 25.8 g 21.5 g 2.5 g
6 金	ごはん 揚げだし豆腐の肉味噌かけ 磯香あえ あんかけ汁	○	飲用牛乳、豆腐、豚ひき肉、赤みそ、豆みそ、きざみのり、油揚げ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、油、三温糖、じゃがいも、こんにやく	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、こまつな、干し椎茸、だいこん	550 kcal 20.9 g 17.9 g 1.9 g
9 月	ソース焼きそば コーンときのこのスープ じゃがまるくん	○	飲用牛乳、豚肉、あおのり、白いんげん豆、ベーコン(乳卵無)、牛乳、チーズ	蒸し中華めん(卵無)、油、ごま油、じゃがいも、でん粉	にんじん、もやし、キャベツ、玉葱、えのきたけ、しめじ、コーン、クリームコーン(乳無)、こまつな	541 kcal 22.5 g 22.7 g 2.9 g
10 火	梅じゃごごはん ツナ春巻き こんにやくの炒め煮 たまねぎと麩のみそ汁	○	飲用牛乳、ツナ、ちりめんじゃこ、おから、さつま揚げ(卵無)、おから、油揚げ、白みそ、赤みそ、大豆	精白米、粒麦、白ごま、油、マヨネーズ(卵無)、春巻きの皮(乳卵無)、つきこんにやく、三温糖、ごま油、じゃがいも、あられ麩	カリカリ梅、玉葱、レモン、パセリ、にんじん、れんこん、さやいんげん、こまつな、ねぎ	603 kcal 24.3 g 20.8 g 2.6 g
11 水	キムチチャーハン レパーの中華揚げ 中華風ポテトサラダ えのきのスープ オレンジ	○	飲用牛乳、豚肉、たまご、豚レバー、鶏肉、豆腐	精白米、ごま油、粒麦、油、白すりごま、でん粉、三温糖、じゃがいも、さとう、白ごま	にんじん、たけのこ、干し椎茸、はくさいキムチ(アレルギー無)、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、玉葱、えのきたけ、こまつな、オレンジ	592 kcal 25.3 g 19.7 g 2.4 g
12 木	麦ごはん 小松菜と鮭のふりかけ 厚焼き卵 野菜とちくわのあえもの ごまいりみそ汁	○	飲用牛乳、塩ざけ、鶏ひき肉、たまご、おから、焼き竹輪(卵無)、白みそ、わかめ	精白米、押麦、ごま油、白ごま、油、三温糖、じゃがいも、ねりごま、白すりごま	こまつな、干し椎茸、にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	555 kcal 26.3 g 19.2 g 2.4 g
13 金	小松菜ごはん 豆腐ナゲット 野菜のごまあえ じゃがいもといんげんのみそ汁	○	飲用牛乳、ハム(乳卵無)、豆腐、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ、白みそ、赤みそ、大豆	精白米、粒麦、ごま油、マヨネーズ(卵無)、でん粉、油、三温糖、白ごま、白すりごま、じゃがいも	こまつな、玉葱、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、さやいんげん、ねぎ	600 kcal 26.2 g 25.6 g 2.2 g
14 土	チキンカレー まめ豆サラダ ミルクかんでんポンチ	○	飲用牛乳、鶏むね肉、ヨーグルト、金時豆、青大豆、ひよこまめ、粉寒天、牛乳	マーガリン(乳無)、精白米、粒麦、油、小麦粉、さとう、白ごま	にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶詰、レモン、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶	625 kcal 21.5 g 20.5 g 1.4 g
17 火	ガパオライス タイ風春雨サラダ 野菜スープ	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、大豆ミート、たまご、イカ、豚肉	精白米、粒麦、ごま油、油、三温糖、はるさめ、アーモンド、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、こまつな、バジル、キャベツ、きゅうり、レモン、はくさい	611 kcal 25.3 g 22.0 g 2.5 g
18 水	小松菜のビスキュイパン トマトクラムチャウダー フレッシュサラダ パナナ	○	飲用牛乳、たまご、ベーコン(乳卵無)、あさり	丸パン、マーガリン(乳無)、さとう、小麦粉、アーモンド粉、油、じゃがいも、三温糖	こまつな、にんじん、玉葱、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、セロリー、コーン、パナナ	601 kcal 20.6 g 25.3 g 2.5 g
19 木	ごはん いわしのかばやき 小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁 小玉すいか	○	飲用牛乳、いわし、豆腐、白みそ、赤みそ、大豆、わかめ	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、白すりごま、白ごま	しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、玉葱、ねぎ、小玉すいか	615 kcal 27.5 g 19.3 g 2.1 g
20 金	ぶた丼 小松菜とじゃこのナムル あじさい寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚肉、豚ばら肉、ちりめんじゃこ、粉寒天	精白米、粒麦、油、しらたき、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、ぶなしめじ、ねぎ、にら、こまつな、きゅうり、アセロラジュース、オレンジジュース、ぶどうジュース	578 kcal 20.1 g 15.9 g 1.9 g
23 月	クワジュシー もずくのかき揚げ にんじんしりしり いなむどうち パイナップル	○	飲用牛乳、豚肉、こんぶ、もずく、焼き竹輪(卵無)、ツナ、豚ばら肉、生揚げ、蒸しかまぼこ(卵無)、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、小麦粉、でん粉、マヨネーズ(卵無)、油、こんにやく	にんじん、葉ねぎ、玉葱、もやし、生しいたけ、こまつな、パイナップル	577 kcal 20.9 g 20.3 g 2.6 g
24 火	ごはん 焼きさばのみそだれかけ 切干大根のごまあえ くずきり汁	○	飲用牛乳、さば、赤みそ、鶏肉、豆腐	精白米、粒麦、三温糖、白すりごま、くずきり	切干しだいこん、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ	574 kcal 26.3 g 18.6 g 1.9 g
25 水	アーモンドトースト 鮭と小松菜のクリーム煮 コールスローサラダ メロン	○	飲用牛乳、鶏肉、牛乳、白いんげん豆、鮭	食パン、マーガリン(乳無)、グラニュー糖、アーモンド、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、コーン、キャベツ、きゅうり、メロン	599 kcal 23.2 g 29.1 g 2.2 g
26 木	青大豆とそぼろのごはん ししゃもフライ 小松菜のおかかあえ 豚汁	○	飲用牛乳、青大豆、鶏ひき肉、ししゃも、おから、豚肉、油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、小麦粉、生パン粉(乳卵無)、乾パン粉(乳卵無)、油、こんにやく、じゃがいも	キャベツ、こまつな、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	614 kcal 32.4 g 22.4 g 2.4 g
27 金	あさりのトマトソーススパゲティ フレンチポテトサラダ チョコバナナケーキ	○	飲用牛乳、あさり、たまご	オリーブ油、油、三温糖、スパゲティ(卵無)、小麦粉、マーガリン(乳無)、バター、じゃがいも、油、さとう、ミルクチョコレート、粉糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、コーン、パナナ	639 kcal 24.1 g 21.5 g 2.0 g
30 月	ごはん おかかふりかけ 肉じゃが	○	飲用牛乳、おから、あおのり、豚肉、生揚げ、ツナ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、油、じゃがいも、しらたき、三温糖、白すりごま、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、さやいんげん、こまつな、キャベツ、もやし	565 kcal 23.4 g 15.9 g

