

令和8年 6月献立予定表

※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。

江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	カレーミートサンド イタリアンサラダ ポトフ みしょうかん	○	豚ひき肉、大豆、★飲用牛乳、 ショルダーベーコン、豚肉、 ウィンナー	コッペパン、マーガリン、油、 小麦粉、マカロニ、 三温糖（さんおんとう）、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、トマト、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 赤パプリカ、レモン、 みしょうかん	596 kcal 27.1 g 25.5 g 2.8 g
3水	ごはん 厚揚げのごまだれかけ 五目きんぴら とうがんに入りかきたま汁 オレンジ	○	★飲用牛乳、生揚げ、豚こま、 さつま揚げ、★たまご	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、でん粉、 上新粉、油、白すりごま、 白ごま、三温糖（さんおんとう）、 ごま油、つきこんにやく	ごぼう、れんこん、にんじん、 とうがんに、こまつな、オレンジ	651 kcal 26.1 g 26.9 g 1.6 g
4木	きんぴらごはん 魚のごまフライ わかめとちくわのポンずあえ 厚揚げのみそ汁 皮付きりんご	○	豚肉、★飲用牛乳、まあじ 生ワカメ、焼き竹輪、生揚げ、 赤みそ、白みそ、大豆	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、サラダ油、 しらたき、三温糖（さんおんとう）、 ごま油、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、 白すりごま、油、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	573 kcal 27.9 g 17.2 g 3.1 g
5金	ごはん ちゅうかハンバーグ ピリカラサラダ たまごにとらのスープ かわちぼんかん	○	★飲用牛乳、豚肉、とうふ、 鶏肉、★たまご	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、生パン粉、 でん粉、三温糖（さんおんとう）、 ごま油、サラダ油、白ごま	たけのこ、干ししいたけ、ねぎ、 しょうが、もやし、にんじん、 きゅうり、こまつな、玉ねぎ、 にら、かわちぼんかん	578 kcal 25.8 g 21.1 g 2.0 g
8月	ごはん 鉄火みそ ぎせいどうふ 小松菜のおひたし とんじる	○	★飲用牛乳、大豆、赤みそ、 豚肉、とうふ、★たまご、 かつお節、豚こま、 油揚げ、白みそ	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、サラダ油、 三温糖（さんおんとう）、白ごま、 板こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、 干ししいたけ、こまつな、 もやし、だいこん、ねぎ	616 kcal 29.6 g 22.6 g 2.4 g
9火	きなこ揚げパン さけと小松菜のクリーム煮 コールスローサラダ メロン	○	きな粉、★飲用牛乳、 鶏肉、★牛乳、調理用、 白いんげん豆、鮭（さけ）	コッペパン、油、さとう、 グラニュー糖、サラダ油、 じゃがいも、マーガリン、 小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、こまつな、 ホウレン草、キャベツ、 きゅうり、メロン	641 kcal 24.1 g 30.9 g 2.2 g
10水	梅じゃこごはん ツナ春巻き こんにやくのいため煮 玉ねぎとふのみそ汁	○	ちりめんじゃこ、★飲用牛乳、 まぐろ缶詰、おから、★さつま揚げ、 かつお節、油揚げ、白みそ、 赤みそ、大豆	精白米（せいはいくまい）、白ごま 粒麦（つぶむぎ）、サラダ油、 マヨネーズ、春巻きの皮、ひまわり油、 つきこんにやく、ごま油、 三温糖（さんおんとう）、 じゃがいも、あらね	かりかり梅、玉ねぎ、 レモン、パセリ、にんじん、 れんこん、さやいんげん、 えのきたけ、こまつな、ねぎ	605 kcal 24.5 g 20.8 g 2.6 g
11木	あさりのトマトスパゲッティ フレンチポテトサラダ ブルーベリーケーキ	○	あさり、★飲用牛乳、 ★たまご、★ヨーグルト、 ★牛乳、調理用	オリブ油、スパゲッティ、 サラダ油、三温糖（さんおんとう）、 小麦粉、マーガリン、 じゃがいも、油、 さとう、★無塩バター、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、ほんしめじ、トマト、 キャベツ、きゅうり、ホールトマト、 ブルーベリー	583 kcal 23.1 g 19.5 g 1.9 g
12金	ごはん おかかふりかけ 肉じゃが 小松菜とツナのごまあえ	○	かつお節、あおりのり、★飲用牛乳、 豚肉、かつお節、生揚げ、 まぐろ缶詰	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、白ごま、 さとう、サラダ油、 じゃがいも、しらたき、 三温糖（さんおんとう）、 白すりごま、ごま油	干ししいたけ、にんじん、玉ねぎ、 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 1.7 g
15月	ごはん 魚のみそだれがけ 切干大根のごまあえ くずきり汁	○	★飲用牛乳、ぶり、赤みそ、 鶏肉、とうふ	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、 三温糖（さんおんとう）、 白すりごま、くずきり	切干しいたけ、こまつな、 もやし、にんじん、ねぎ	581 kcal 26.9 g 19.2 g 1.8 g
16火	ガバオライス 春雨サラダ 野菜スープ パイナップル	○	鶏肉、凍り豆腐、★たまご、 ★飲用牛乳、豚こま	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、ごま油、 サラダ油、三温糖（さんおんとう）、 緑豆はるき、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、赤パプリカ、 こまつな、パセリ、キャベツ、 きゅうり、レモン、はくさい、 パイナップル	616 kcal 24.1 g 20.4 g 2.5 g
17水	ジャージャーめん コーンときのこのスープ じゃがまるくん	○	豚ひき肉、大豆、赤みそ、 ★飲用牛乳、ベーコン、 白いんげん豆、★牛乳、調理用、 ★プロセスチーズ	サラダ油、煮し中巻めん、 三温糖（さんおんとう）、 でん粉、ごま油、 じゃがいも、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 たけのこ、にんじん、きゅうり、 もやし、えのきたけ、ほんしめじ、 コーン、こまつな	636 kcal 27.7 g 27.2 g 3.4 g
18木	小松菜ごはん ししゃものいそべ揚げ ごまあえ みそしる	○	ボンレスハム、★飲用牛乳、 ししゃも、あおりのり、油揚げ、 白みそ、赤みそ、大豆	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、ごま油、 小麦粉、油、三温糖（さんおんとう）、 白ごま、白すりごま、 じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、玉ねぎ、 さやいんげん、ねぎ	527 kcal 22.9 g 17.7 g 2.1 g
19金	てりやきチキンサンド まめ豆サラダ クラムチャウダー	○	★飲用牛乳、鶏肉、金時豆、 ひよこめ、ベーコン、あさり、 ★牛乳、調理用、豆乳、★粉チーズ	粗パン、三温糖（さんおんとう）、 でん粉、白ごま、さとう、サラダ油、 じゃがいも、★バター、小麦粉	キャベツ、きゅうり、 にんじん、玉ねぎ、 コーン、パセリ	696 kcal 37.1 g 30.7 g 3.2 g
20土	マーボー丼 わかめスープ あじさい寒天ポンチ	○	赤みそ、とうふ、★飲用牛乳、 豚肉、生ワカメ、粉寒天	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、サラダ油、 三温糖（さんおんとう）、 でん粉、ごま油、 じゃがいも、白ごま、さとう	にんにく、しょうが、 干ししいたけ、にんじん、 たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、 にら、アセロラ、 オレンジ、ぶどうジュース	629 kcal 24.5 g 19.2 g 2.3 g
23火	クワジュウシー 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	○	豚肉、切りこんぶ、★飲用牛乳、 もずく、焼き竹輪、まぐろ缶詰、 かつお節、豚ばら肉、 ★蒸しわかめ、生揚げ、白みそ	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、 三温糖（さんおんとう）、 小麦粉、でん粉、マヨネーズ、 ひまわり油、板こんにやく	にんじん、ねぎ、玉ねぎ、 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水	ごはん いわしのかばやき 小松菜のごまあえ とうふのみそ汁 メロン	○	★飲用牛乳、まいわし、かつお節、 とうふ、白みそ、赤みそ、 大豆、生ワカメ	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、でん粉、 ひまわり油、三温糖（さんおんとう）、 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、玉ねぎ、 ねぎ、えのきたけ、メロン	614 kcal 27.6 g 19.0 g 2.1 g
25木	小松菜ピスキューパン ブラウンシチュー ツナサラダ	○	★たまご、きな粉、★飲用牛乳、 豚肉、レンズまめ、 まぐろ缶詰	粗パン、マーガリン、さとう、 小麦粉、サラダ油、じゃがいも、 中ざら糖、米粉、三温糖（さんおんとう）	こまつな、にんにく、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、レモン	571 kcal 24.0 g 20.4 g 2.6 g
26金	ひじきご飯 小魚のなんばんづけ 真だくさんみそ汁 小松菜のおかかあえ すいか	○	ひじき、油揚げ、★飲用牛乳、 まあじ、きびなご、豚こま、 とうふ、白みそ、赤みそ、 かつお節	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、サラダ油、 三温糖（さんおんとう）、白ごま、 でん粉、油、板こんにやく、 じゃがいも、ごま油	にんじん、玉ねぎ、ほんしめじ、 ねぎ、キャベツ、もやし、 こまつな、すいか	554 kcal 24.9 g 17.5 g 2.7 g
29月	ごはん 魚の梅みそ焼き 小松菜のおかかあえ けんちん汁	○	★飲用牛乳、さばら、白みそ、 かつお節、豚肉、とうふ	精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、さとう、 白ごま、ごま油、サラダ油、 板こんにやく、じゃがいも	わり梅、キャベツ、もやし、 こまつな、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ	535 kcal 26.9 g 16.9 g 2.0 g
30火	キムチチャーハン レバーの中巻揚げ 中華ポテトサラダ えのきのスープ オレンジ	○	豚肉、★たまご、★飲用牛乳、 豚レバー、鶏肉、とうふ	ごま油、精白米（せいはいくまい）、 粒麦（つぶむぎ）、サラダ油、 白すりごま、でん粉、 三温糖（さんおんとう）、 じゃがいも、さとう、白ごま	にんじん、たけのこ、干ししいたけ、 はくさい、ねぎ、しょうが、 にんにく、きゅうり、コーン、 玉ねぎ、えのきたけ、 こまつな、オレンジ	592 kcal 25.3 g 19.7 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています