

令和6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
4 火	小松菜ごはん 豆腐ナゲット ごまあえ じゃがいもみそ汁	○	飲用牛乳、ハム(卵乳無)、 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	ごまつな、玉葱、しょうが、キャベツ、 もやし、にんじん、ねぎ、江戸菜	600 kcal 26.2 g 25.6 g 2.2 g
5 水	ごはん 鉄火みそ ひじきの卵焼き アーモンドあえ すまし汁	○	飲用牛乳、大豆、赤みそ、 豚ひき肉、ひじき、 たまご、鶏こま、豆腐	精白米、粒麦、油、三温糖、 白ごま、アーモンド、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、玉葱、 切干しだいこん、ねぎ、キャベツ、 もやし、江戸菜	598 kcal 26.2 g 21.7 g 2.7 g
6 木	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、鶏肉、 ヨーグルト、金時豆、 青大豆、ひよこめめ、 粉寒天、牛乳	精白米、粒麦、 マーガリン(乳無)、油、 小麦粉、さとう、白ごま	にんにく、にんじん、玉葱、 ホールトマト缶詰、レモン、 キャベツ、きゅうり、みかん缶、 パイン缶	622 kcal 21.3 g 20.4 g 1.4 g
7 金	きんぴらごはん あじのごまフライ 小松菜とちくわの和えもの 厚揚げのみそ汁	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 あじ、焼き竹輪(卵無)、 おから、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、 マヨネーズ(卵無)、 白ごま、生パン粉(乳無)、 乾パン粉(乳無)、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、もやし、きゅうり、 ごまつな、えのきたけ、ねぎ	606 kcal 34.8 g 19.8 g 3.2 g
10 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、豚こま肉、 あおのり、白いんげん豆、 ベーコン(卵乳無)、 牛乳、チーズ	蒸中華めん(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、 ホールコーン、クリームコーン、 江戸菜	541 kcal 22.5 g 22.7 g 2.9 g
11 火	梅じゃこごはん ツナ春巻き 和風わかめサラダ 玉ねぎと麩のみそ汁 オレンジ	○	飲用牛乳、 ちりめんじゃこ、ツナ、 おから、わかめ、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)、ごま油、 春巻きの皮(卵乳無)、 三温糖、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、キャベツ、きゅうり、 もやし、ごまつな、ねぎ、オレンジ	608 kcal 23.7 g 22.2 g 2.5 g
12 水	キムチチャーハン レパアの中華揚げ 中華風ポテトサラダ えのきのスープ	○	飲用牛乳、豚こま肉、 ひじき、たまご、 豚レバー、豆腐	ごま油、精白米、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、 キムチ(アレルギー無)、ねぎ、 しょうが、にんにく、きゅうり、 ホールコーン、玉葱、えのきたけ、 江戸菜	583 kcal 23.8 g 20.3 g 2.2 g
13 木	青大豆とそぼろのごはん 鮭のみそ焼き 切干大根のごまあえ くずきり汁	○	飲用牛乳、青大豆、 鶏ひき肉、さけ、白みそ、 鶏こま、豆腐	精白米、粒麦、三温糖、 白すりごま、くずきり	しょうが、切干しだいこん、 江戸菜、キャベツ、にんじん、ねぎ	559 kcal 27.6 g 17.7 g 1.8 g
14 金	カレーミートサンド イタリアンサラダ わかめスープ パナナ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 大豆、ベーコン(卵乳無)、 チーズ、豚こま、わかめ	コッペパン、油、小麦粉、 マーガリン(乳無)、 マカロニ(卵乳無)、三温糖、 じゃがいも	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、 ホールトマト缶詰、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、 レモン、ねぎ、パナナ	577 kcal 24.3 g 24.3 g 2.8 g
17 月	ごはん 小魚の香味揚げ 肉じゃが 臭だくさん汁 さくらんぼ	○	飲用牛乳、めひかり、 豚こま肉、鶏こま肉、 油揚げ、白みそ、赤みそ、 大豆	精白米、でん粉、小麦粉、油、 じゃがいも、しらたき、三温糖、 こんにゃく	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 さやいんげん、ごぼう、だいこん、 キャベツ、えのきたけ、ねぎ、 ごまつな、さくらんぼ	564 kcal 25.7 g 16.6 g 2.0 g
18 火	ごま塩ごはん 中華ハンバーグ プリカラサラダ たまごとわかめのスープ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 豆腐、米みそ、 テンメンジャン、鶏こま肉、 豆腐、たまご、わかめ	精白米、粒麦、黒ごま、 生パン粉(乳無)、でん粉、 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、 江戸菜、玉葱	581 kcal 25.6 g 21.7 g 2.6 g
19 水	小松菜のビスキュイ食パン トマトクラムチャウダー フレッシュサラダ メロン	○	飲用牛乳、たまご、 ベーコン(卵乳無)、あさり	食パン、マーガリン(乳無)、 さとう、小麦粉、アーモンド、 油、じゃがいも、三温糖	ごまつな、にんじん、玉葱、 ホールトマト缶詰、キャベツ、 きゅうり、セロリー、ホールコーン、 メロン	574 kcal 20.2 g 27.4 g 2.5 g
20 木	マーボー丼 こんにゃくサラダ あじさい寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、 赤みそ、豆腐、粉寒天	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、ごま油、こんにゃく、 さとう、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、 にんじん、たけのこ、玉葱、もやし、 にら、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	605 kcal 22.6 g 18.2 g 2.1 g
21 金	ごはん ゆかりふりかけ 揚げだし豆腐の肉味噌かけ 磯香和え 冬瓜入りかきたま汁	○	飲用牛乳、豆腐、 豚ひき肉、赤みそ、豆みそ、 きざみり、豚こま肉、 たまご	精白米、粒麦、白ごま、 でん粉、小麦粉、油、三温糖	ゆかり、しょうが、ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、ごまつな、 とうがん、江戸菜	565 kcal 23.2 g 20.2 g 2.8 g
24 月	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	○	飲用牛乳、豚肉、こんぶ、 もずく、焼き竹輪(卵無)、 ツナ、豚ばら肉、 蒸しかまぼこ(卵無)、 生揚げ、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、こんにゃく	にんじん、葉ねぎ、玉葱、★もやし、 生しいたけ、江戸菜、パイナップル	600 kcal 20.7 g 23.0 g 2.6 g
25 火	ツナとトマトのスパゲッティ フレンチポテトサラダ チョコバナナケーキ	○	飲用牛乳、 ベーコン(卵乳無)、ツナ、 粉チーズ、たまご	スパゲッティ(卵無)、 オリーブ油、油、三温糖、 じゃがいも、油、さとう、 バター、小麦粉、粉糖、 ミルクチョコレート	にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、 トマトジュース、ホールトマト缶詰、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 パナナ	633 kcal 24.9 g 21.5 g 2.0 g
26 水	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 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、 ごまつな、にんじん、玉葱、ねぎ、 小玉スイカ	615 kcal 27.5 g 19.3 g 2.1 g
27 木	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、豚こま肉	精白米、粒麦、ごま油、油、 三温糖、緑豆ほろさめ、 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、ごまつな、 もやし、きゅうり、レモン、キャベツ	609 kcal 25.4 g 21.8 g 2.5 g
28 金	ごはん ひじきじゃこふりかけ 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、ひじき、 ちりめんじゃこ、おから、 ほっけ、白みそ、豚こま肉、 豆腐	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、 さとう、ごま油、油、 こんにゃく、じゃがいも	ねり梅、キャベツ、もやし、ごまつな、 ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	553 kcal 28.4 g 17.5 g 2.3 g

