



# 6月の献立表



令和7年6月  
江戸川区立一之江小学校

曜日	月	火	水	木	金	土
	2日 627kcal	3日 616kcal	4日 596kcal	5日 562kcal	6日 603kcal	
献立	ピピンパ トックいりわかめスープ かんこくチヂミ ぎゅうにゅう	とうふとえびのうまにどん ちゅうかふうコーンスープ 2ねんせいのおいたゆでそらまめ オーガニックバナナ・ぎゅうにゅう	そばめしチャーハン ポテトたこあげ いとかんてんのさわやかあえ ぎゅうにゅう	わかめごはん まめあじのなんばんづけ ひじきのもの・ぎゅうにゅう だいこんのごまみそしる	タコライス パイザンヌスープ あじさいゼリー ぎゅうにゅう	
食	ぶたにく・だいず・たまご・ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ	ぶたにく・とうふ・イカ・えび・ぎゅうにゅう・とりにく・たまご	ぶたにく・たまご・ぎゅうにゅう・まだこ・ベーコン・あおのり・かつおぶし・いとかんてん	わかめ・ぎゅうにゅう・まめあじ・ちくわ・ひじき・あぶらあげ・とうふ・だいず・みそ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・チーズ・ベーコン・かんてん	
品	しょうが・たけのこ・だいずもやし・にんじん・こまつな・えのきたけ・ねぎ・たまねぎ・にら	にんにく・しょうが・しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・こまつな・えのきたけ・クリームコーン・ホールコーン・そらまめ・バナナ	あぶら・じゃがいも・マヨネーズ(たまごなし)・こめ・めん・さとう・かたくりこ・ごまあぶら	こめ・むぎ・ごま・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・さとう・じゃがいも	こめ・むぎ・あぶら・さとう・じゃがいも	
	9日 621kcal	10日 551kcal	11日 575kcal	12日 591kcal	13日 551kcal	14日 650kcal
献立	ピザトースト(おえんパン) レバーとポテトのアーモンドがらめ えだまめのポタージュスープ ぎゅうにゅう	ごはん・かみかみじゃこふりかけ ちくわのチーズやき・ぎゅうにゅう りっちゃんのげんきサラダ かぼちゃのみそしる	キムタクごはん(キムチとたくあん) ちゅうかスープ かぼちやいりあげいももち ぎゅうにゅう	いわしのかばやきどん もやしのおしんぶあえ とうふのすましじる こだまスイカ・ぎゅうにゅう	ごはん・ぎゅうにゅう シルバーのバーベキューソース じゃがいもとピーマンのソテー わかめのみそしる	ポークカレーライス キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう
食	ベーコン・チーズ・ぎゅうにゅう・ぶたレバー・とうにゅう・なまクリーム	だいず・かつおぶし・ちりめんじゃこ・ぎゅうにゅう・ちくわ	ぶたにく・たまご・ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ	まいわし・ぎゅうにゅう・しおこんぶ・とりにく・ちくわ・とうふ	シルバー・ハム・ぎゅうにゅう・とうふ・だいず・みそ・わかめ	ぶたにく・ぎゅうにゅう
品	おえんパン・あぶら・バター・かたくりこ・じゃがいも・さとう・アーモンド・こめこ	こめ・むぎ・ごま・さとう・マヨネーズ(たまごなし)・ごまあぶら	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま・かたくりこ・じゃがいも・あぶら	こめ・むぎ・ごま・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・じゃがいも	こめ・むぎ・あぶら・さとう・じゃがいも	こめ・むぎ・さとう・あぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ
	16日	17日 634kcal	18日 525kcal	19日 586kcal	20日 557kcal	
献立	ふりかえきゅうじつ 振替休日	おきなわふうまぜごはん ゴーヤチャンプル とうがんともずくのスープ サーターアングギー・ぎゅうにゅう	てづくりジャーマンポテトパン アイントプフ(にものせかいの) ザワークラウト(すづけ)りょうり:ドイツ きよみオレンジ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごましお くろムツのうめしそごまやき やきにくサラダ・ぎゅうにゅう あさりのみそしる・さくらんぼ	ひやしちゅうか はるまき れいとうみかん ぎゅうにゅう	
食		ぶたにく・こんぶ・かまぼこ・ぎゅうにゅう・とうふ・たまご・かつおぶし・とりにく・もずく	だっしふんにゅう・ベーコン・チーズ・ぎゅうにゅう・ウィンナー	くろムツ・ぶたにく・わかめ・とうふ・みそ・だいず・あさり・ぎゅうにゅう	ハム・たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく	
品	にんにく・たまねぎ・パジル・ピーマン・パセリ・マッシュルーム・しょうが・えだまめ	たまねぎ・にんじん・しそ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・えのきたけ・かぼちゃ・ねぎ・こまつな	はくさいキムチづけ・たくあん・ねぎ・しいたけ・えのきたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな・かぼちゃ	しょうが・もやし・にんじん・しいたけ・だいこん・ねぎ・こまつな・こだまスイカ	しょうが・りんご・たまねぎ・レモン・とうがらし・ピーマン・にんじん・もやし・ねぎ	しょうが・にんにく・キャベツ・こまつな・ピーマン・にんじん・もやし・ねぎ りんご・おうとうかん・ナタデココ
	23日 582kcal	24日 551kcal	25日 563kcal	26日 580kcal	27日 667kcal	
献立	フィッシュバーガー まめいりカレーふうみスープ シーザーサラダ ぎゅうにゅう	ぎょうざどん こまつなのごまあえ さっぱりだいたいこんサラダ パレンシアオレンジ・ぎゅうにゅう	とうもろこしごはん・イカのしょうがやき かきたまじる(そうめん) さっぱりだいたいこんサラダ パレンシアオレンジ・ぎゅうにゅう	ジャージャンとうふ ごはん・ぎゅうにゅう ごしぼしだいこんサラダ メロンいりあんにんどうふ	ごはん・てづくりなめたけ こまつなとしらすあえ おからいりコロケ・ぎゅうにゅう とうふとあさりのみそしる	
食	さめ・ぎゅうにゅう・ウィンナー・だいず・ベーコン・ヨーグルト・こなチーズ	ぶたにく・だいず・ぎゅうにゅう・とりにく・たまご	ぎゅうにゅう・イカ・とりにく・たまご・まぐろ	ぶたにく・みそ・なまあげ・ぎゅうにゅう・まぐろ・かんてん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・おから・しらすぼし・かつおぶし・とうふ・だいず・みそ・あさり	
品	パン・こむぎこ・マヨネーズ(たまごなし)・パンこ・あぶら・じゃがいも・さとう	こめ・むぎ・あぶら・かたくりこ・ごま・さとう	こめ・むぎ・さとう・じゃがいも・かたくりこ・そうめん・ごま・マヨネーズ(たまごなし)	こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま	こめ・むぎ・さとう・あぶら・ごま えのきたけ・にんじん・きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・さくらんぼ	
	30日 604kcal					
献立	きぬがさどん(あぶらあげのたまごとじ) ぎゅうにゅう とうがんのすましじる みなづき(きせつわがし)	爪にはばい菌がたくさん! 週に一回位は切りましょう!	よく噛んで食べて、骨や歯を強くしよう!	《6月4日~10日は歯と口の健康週間》 噛みごたえのある食べ物	《早寝・早起き・朝ごはん!》 朝ごはんを食べて 勉強や運動を 思いっきり楽しもう!	
食	とりにく・あぶらあげ・たまご・ぎゅうにゅう・とうふ・かまぼこ・あずき					
品	こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも・くずこ・こむぎこ・しらたまご					
	たまねぎ・しいたけ・しめじ・みつば・にんじん・とうがん					



ぼくはリッパー。  
よくかんでほしい献立の日に  
ぼくがついています!



ぼくはこまつなくん。  
えどがわくとくさんこまつなつか  
江戸川区特産の小松菜を使った  
献立の日についているよ!

