



# 6月の献立表



令和8年6月  
江戸川区立一之江小学校

曜日	月	火	水	木	金	土
	1日 627kcal	2日 543kcal	3日 620kcal	4日 568kcal	5日 528kcal	6日 616kcal
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	ひやしちゅうか レバーとポテトのちゅうかあげ 2ねんせいがおいたゆでそらまめ みしょうかん・ぎゅうにゅう	くろざとうパン・ぎゅうにゅう ミートローフ・マッシュポテト にんじんグラッセ ABCスープ	わかめごはん まめあじのなんばんづけ ひじきのにも・ぎゅうにゅう だいこんのごまみそしる	ツナとコーンのたきこみごはん イカとじゃがいものかりんあげ こまつなのごまあえ なめこのみそしる・ぎゅうにゅう	ねぎしおカルピドン はるさめスープ あきのフルーツヨーグルト 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	ハム・たまご・ぎゅうにゅう・ぶたレバー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・チーズ	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・イカ・たまご・ツナ・あぶらあげ・いとこんぶ・とうふ・みそ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・ヨーグルト
黄	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・あぶら・こめこ・ごまこ・むぎこ・かたくりこ・じゃがいも	ちゅうかめん・ごまあぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも・あぶら・ごま	くろざとうパン・バター・パンこ・あぶら・じゃがいも・さとう・マカロニ	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・かたくりこ・ごま	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・じゃがいも・はるさめ
品	しょうが・たけのこ・もやし・にんじん・こまつな・えのきたけ・ねぎ・たまねぎ・にら	もやし・キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが・そらまめ・みしょうかん	たまねぎ・グリーンピース・ホールコーン・パセリ・にんじん・キャベツ・えのきたけ	にんじん・だいこん・えのきたけ・たまねぎ・ねぎ・こまつな・とうがらし	ホールコーン・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・こまつな・えのきたけ・ねぎ・なめこ	ねぎ・にんにく・にんじん・もやし・レモン・にら・ねぎ・ほしいたけ・たまねぎ・こまつな・りんご・みかん・もも・パインかん
	8日	9日 625kcal	10日 552kcal	11日 586kcal	12日 546kcal	
献立	ふりかえきゅうじつ 振替休日	きつねうどん ちくわのしよくあげ いそかあえ くろごまプリン・ぎゅうにゅう	ピザトースト(むえんパン) キャベツとコーンのサラダ えだまめのポタージュスープ バナナ・ぎゅうにゅう	いわしのかばやきどん もやしのしおこんぶあえ とうふのすまじる こだまスイカ・ぎゅうにゅう	キムタクごはん(キムチとたくあん) ししゃものパンこやき パンパンジーサラダ ちゅうかスープ・ぎゅうにゅう	
食		とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ぎゅうにゅう・ちくわ・あおのり・のり・こなかんてん・とうにゅう さとう・うどん・こむぎこ・マヨネーズ(たまごなし)・あぶら・ごま・ホワイトチョコレート	ベーコン・チーズ・ぎゅうにゅう・とうにゅう・なまクリーム むえんパン・あぶら・バター・じゃがいも・さとう・こめこ	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 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	ぶたにく・たまご・ぎゅうにゅう・ししゃも・とりにく・とうふ・みそ こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま・マヨネーズ(たまごなし)・パンこ・かたくりこ・じゃがいも・あぶら	
黄		ほしいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・こまつな・キャベツ・もやし	にんにく・たまねぎ・パプリカ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・ホールコーン・えだまめ・パセリ・バナナ	しょうが・もやし・にんじん・ほしいたけ・だいこん・ねぎ・こまつな・こだまスイカ	はくさい・キムチづけ・たくあん・ねぎ・にんじん・えのきたけ・たまねぎ・きゅうり・もやし・キャベツ・かぶ・にんにく・しょうが	
品						
	15日 603kcal	16日 671kcal	17日 599kcal	18日 543kcal	19日 625kcal	
献立	タコライス ペイザンヌスープ あじさいゼリー ぎゅうにゅう	ごはん・てづくりなめたけ こまつなのしらすあえ おからいりコロッケ・ぎゅうにゅう なまあげとあさりのみそしる	ターメリックライス ドライカレー チーズオムレツ こまつなサラダ・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 りっちゃんげんぎサラダ かぼちゃのみそしる	クファージュシー(たきこみごはん) ゴーヤチャンプル・ぎゅうにゅう とうがんともずくのスープ サーターアングギー	
食	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・チーズ・ベーコン・かんてん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・おから・しらす・かつおぶし・なまあげ・だいず・みそ・あさり	ぶたにく・だいず・こうやどとうふ・ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご・チーズ・ツナ	だいず・かつおぶし・ちりめんじゃこ・ぎゅうにゅう・ちくわ・とうふ・ツナ・チーズ・ハム・しおこんぶ	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	
黄	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・さとう・ごま・マヨネーズ(たまごなし)・パンこ	こめ・むぎ・あぶら・バター・じゃがいも・さとう	こめ・むぎ・ごま・さとう・マヨネーズ(たまごなし)	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・バター・こむぎこ・こくとう	
品	にんにく・たまねぎ・ピーマン・キャベツ・トマト・にんじん・こまつな・アセロラジュース・ぶどうジュース	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ・ねぎ	しょうが・にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマト・かん・グリーンピース・えだまめ・こまつな・キャベツ・きゅうり・レモン	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	にんじん・しいたけ・えだまめ・もやし・ゴーヤ・とうがん・ねぎ	
	22日 580kcal	23日 581kcal	24日 643kcal	25日 567kcal	26日 541kcal	
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	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 とうふのみそしる・さくらんぼ	そばめしチャーハン ポテトたこあげ さっぱりだいこんサラダ バレンシアオレンジ・ぎゅうにゅう	ごはん・ぎゅうにゅう シルバーのパーベキューソース じゃがいもとピーマンのソテー わかめのみそしる・メロン	こまつなごはん ジャンボぎょうぎ・もやしのナムル かんびょうのたまごとじスープ ぎゅうにゅう	
食	さめ・ぎゅうにゅう・ウインナー・だいず・ベーコン・ヨーグルト・こなチーズ	くろムツ・ぶたにく・わかめ・あぶらあげ・わかめ・とうふ・みそ・だいず・ぎゅうにゅう	ぶたにく・たまご・ぎゅうにゅう・たこ・ベーコン・あおのり・かつおぶし・ツナ	シルバー・ハム・ぎゅうにゅう・ベーコン・とうふ・だいず・みそ・わかめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・たまご	
黄	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・さとう・あぶら・ごま	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	こめ・むぎ・あぶら・さとう・じゃがいも	こめ・むぎ・あぶら・ごまあぶら・ぎょうぎのかわ・かたくりこ・さとう	
品	にんじん・たまねぎ・セロリ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	うめ・しそ・にんにく・きゅうり・もやし・キャベツ・にんじん・たまねぎ・こまつな・ねぎ・さくらんぼ	にんじん・たまねぎ・こまつな・ねぎ・しょうが・きゅうり・みょうが・レモン・バレンシアオレンジ	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・メロン	こまつな・キャベツ・ねぎ・にら・ほしいたけ・にんにく・しょうが・もやし・にんじん・たまねぎ・かんびょう	
	29日 627kcal	30日 671kcal	《6月4日～10日は歯と口の健康週間》 よく噛んで食べて、骨や歯を強くしよう!		《早寝・早起き・朝ごはん!》	
献立	きぬがさどん(あぶらあげのたまごとじ) ゆばのすまじる みなづき(きせつわがし) ぎゅうにゅう	てづくりオニオンペーパーパン ポテトサラダ たらのトマトシチュー れいとうみかん・ぎゅうにゅう	《6月4日～10日は歯と口の健康週間》 よく噛んで食べて、骨や歯を強くしよう!		《早寝・早起き・朝ごはん!》	
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・ゆば・あずき	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ・とりにく・レンズまめ・たら	《6月4日～10日は歯と口の健康週間》 よく噛んで食べて、骨や歯を強くしよう!		《早寝・早起き・朝ごはん!》	
黄	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	きょうりきこ・さとう・バター・あぶら・マヨネーズ(たまごなし)・じゃがいも・こむぎこ	《6月4日～10日は歯と口の健康週間》 よく噛んで食べて、骨や歯を強くしよう!		《早寝・早起き・朝ごはん!》	
品	たまねぎ・しいたけ・しめじ・みつば・にんじん・だいこん・こねぎ	たまねぎ・パセリ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・セロリ・トマトかん・こまつな・みかん	《6月4日～10日は歯と口の健康週間》 よく噛んで食べて、骨や歯を強くしよう!		《早寝・早起き・朝ごはん!》	



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。  
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!



朝ごはんを食べて  
勉強や運動を  
思いっきり楽しもう!

