



6月の献立表



令和6年6月
江戸川区立一之江小学校

曜日	月	火	水	木	金
	3日 627kcal	4日 571kcal	5日 669kcal	6日 587kcal	7日 603kcal
献立	ビビンバ わかめスープ かんこくチヂミ ぎゅうにゅう	わかめごはん まめあじのなんばんづけ ひじきのにも・ぎゅうにゅう だいこんのごまみそしる	そばめしチャーハン ポテたこあげ もやしのからみいため かわちばんかん・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	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
食赤	ぶたにく・だいず・たまご・ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ	わかめ・ぎゅうにゅう・まめあじ・とりにく・ひじき・あぶらあげ・とうふ・だいず・みそ	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・こんぶ・ちくわ	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	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・チーズ・ベーコン・かんでん
食黄	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・あぶら・ごま・こむぎこ・かたくりこ・じゃがいも	こめ・むぎ・ごま・あぶら・さとう・じゃがいも	こめ・あぶら・めん・さとう・じゃがいも・マヨネーズ(たまごなし)・かたくりこ・オリーブオイル・ごま	こめ・むぎ・さとう・あぶら・ごま	こめ・むぎ・あぶら・さとう・じゃがいも
品緑	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	にんじん・だいこん・えのきたけ・たまねぎ・ねぎ・こまつな	にんじん・たまねぎ・こまつな・ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・かわちばんかん	うめ・しそ・にんにく・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	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
	10日 565kcal	11日 524kcal	12日 528kcal	13日 554kcal	14日 682kcal
献立	いわしのかばやきどん もやしのしおこんぶあえ とうふのすましじる 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	てづくりジャーマンポテトパン アイントップフ(にも) ザワークラウト(すづけ) ぎゅうにゅう	ごはん・かみかみふりかけ ちくわのチーズやき りっちゃんのげんきサラダ かぼちゃのみそしる・ぎゅうにゅう	こまつなくんあんかけチャーハン ししゃものスティックあげ はるさめサラダ ぎゅうにゅう
食赤	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	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	かつおぶし・ぎゅうにゅう・ちくわ・とうふ・まぐろ・チーズ・ハム・こんぶ・みそ・だいず	たまご・ぶたにく・えび・ぎゅうにゅう・ししゃも・まぐろ
食黄	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・ごま・あぶら・さとう・じゃがいも	きょうりきこ・さとう・バター・オリーブオイル・じゃがいも・アーモンド	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・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま・はるまきのかわ・じゃがいも・はるさめ・ごまあぶら
品緑	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	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	たまねぎ・にんじん・キャベツ・かぶ	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	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・しいたけ・こまつな・もやし・きゅうり
	17日 577kcal	18日 621kcal	19日 560kcal	20日 593kcal	21日 655kcal
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	おきなわふうませごはん ゴーヤチャンプル とうがんともずくのスープ サターアングギー・ぎゅうにゅう	つけナポリタン (トマトつくだれ・スパゲティ) チーズライスボール・ぎゅうにゅう ツナサラダ	キムタクごはん(キムチとたくあん) ちゅうかスープ・ぎゅうにゅう いとかんでんのさわやかあえ オーガニックバナナ	こまつたさんのカレーライス かぼちやいりあげもち りんご ぎゅうにゅう
食赤	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・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	ベーコン・ぶたにく・ぎゅうにゅう・チーズ・まぐろ	ぶたにく・たまご・ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・いとかんでん	ぶたにく・ぎゅうにゅう
食黄	むえんパン・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・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	スパゲティ・オリーブオイル・マヨネーズ(たまごなし)・さとう・かたくりこ・こめ・あぶら	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま・じゃがいも・あぶら	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ・かたくりこ
品緑	にんじん・たまねぎ・セロリ・かぼちや・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	にんじん・しいたけ・えだまめ・もやし・ゴーヤ・とうがら・ねぎ	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト・パセリ・キャベツ・きゅうり	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・きゅうり・ホールコーン・キャベツ・レモン・バナナ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト・りんご・かぼちや
	24日 584kcal	25日 646kcal	26日 560kcal	27日 673kcal	28日 596kcal
献立	ジャージャンとうふ ごはん・ぎゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ メロンいりあんにんとうふ	ごはん てづくりなめたけ・ぎゅうにゅう おからいりコロッケ・からしあえ とうふとあさりのみそしる	ゆかりうめごはん イカのしょうがやき・かきたまじる さっぱりだいこんサラダ あまなつ・ぎゅうにゅう	コーンピラフ レバーのアーモンドがらめ えだまめのポタージュスープ こだますいか・ぎゅうにゅう	きぬがさどんのぐ(あぶらあげのたまごとじ) ごはん・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)
食赤	ぶたにく・みそ・なまあげ・ぎゅうにゅう・まぐろ・かんでん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・おから・とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ・あさり・わかめ	ぎゅうにゅう・イカ・とりにく・たまご・まぐろ	ベーコン・ぎゅうにゅう・ぶたレバー・とうにゅう・なまクリーム	ぶたにく・あぶらあげ・たまご・ぎゅうにゅう・とうふ・かまぼこ・あずき
食黄	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・じゃがいも・こむぎこ・マヨネーズ(たまごなし)・パンこ	こめ・むぎ・さとう・じゃがいも・かたくりこ・そうめい・ごま・マヨネーズ(たまごなし)	こめ・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・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
品緑	しょうが・ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ・きりぼしだいこん・きゅうり・パインかん・メロン	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ・はくさい・ねぎ	ゆかり・うめ・しょうが・しいたけ・にんじん・もやし・こまつな・だいこん・きゅうり・みょうが・レモン・あまなつみかん	にんじん・たまねぎ・しめじ・ホールコーン・こまつな・しょうが・えだまめ・パセリ・こだますいか	たまねぎ・しいたけ・しめじ・みつば・にんじん・とうがら
献立	<p>コックさんマーク。調理師さんががんばってくれた手作りメニューの日についています。</p> <p>ぼくはリッパー。よくかんでほしい献立の日にはぼくがついています。</p> <p>ぼくはこまつなくん。江戸川区特産の小松菜をたっぷり使ったメニューについているよ!</p>	<p>爪にはばい菌がたくさん！週に一回位は切りましょう！</p>	<p>《6月4日～10日は歯と口の健康週間》</p> <p>よく噛んで食べて、骨や歯を強くしよう！</p>	<p>噛みごたえのある食べ物</p>	<p>《早寝・早起き・朝ごはん！》</p> <p>朝ごはんを食べて勉強や運動を思いっきり楽しもう！</p>