



6月のこんだて表

令和7年5月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

日	主食	牛乳	おかず	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 たんばく質 脂質 食塩相当量
3 火	こまつなのビスキュイパン	○	カレーポトフ ビーンズサラダ	たまご、ぎゅうにゅう、ウィンナー、 ぶたにく、ひよこめ、レンズまめ、 くわがめ	まるパン、バター、さとう、こむぎこ、 アーモンド、サラダあぶら、 じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、 セロリー、キャベツ、きゅうり、 あかパプリカ	597 kcal 23.2 g 25.3 g 2.1 g
4 水	【虫歯予防献立】 じゃこごはん	○	いかのあまからあげ ハリハリあえ こんさいのみそしる かわちばんかん	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、イカ、 くわがめ、とうふ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、ごま、てんぷん、 こむぎこ、だいずあぶら、さとう、 サラダあぶら、じゃがいも	きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、 たまねぎ、こまつな、 かわちばんかん	575 kcal 26.5 g 17.2 g 2.8 g
5 木	【よつばの会共通献立】 きつねうどん	○	キャベツのからしあえ たこやきくん	あぶらあげ、ぶたにく、かまぼこ、 ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、たこ、 さくらえび、おかか、あおのり	さとう、うどん、じゃがいも、 てんぷん、だいずあぶら、 こむぎこ	にんじん、ほししいたけ、はくさい、 ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	604 kcal 27.2 g 22.1 g 2.7 g
6 金	チキンライス	○	チーズリポテトオムレツ こまつななどいずのサラダ あじさいかんてんポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、 ぶたにく、ピザチーズ、たまご、 だいず、こなかてん	こめ、むぎ、バター、サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ピーマン、あかパプリカ、キャベツ、 こまつな、きゅうり、ホールコーン、 クランベリージュース、レモンじる、 アセロラジュース、ぶどうジュース	602 kcal 23.6 g 20.5 g 1.7 g
9 月	ごはん	○	ししゃものてんぷら ひじきのあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう、ししゃも、ひじき、 あぶらあげ、とうふ、たまご	こめ、むぎ、こむぎこ、ごま、 だいずあぶら、さとう、てんぷん	キャベツ、こまつな、だいこん、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ	559 kcal 24.8 g 20.2 g 1.8 g
10 火	ごもくチャーハン	○	レバーのごまだれがらめ もやしとこまつなのちゅうかあえ はるさめととうふのスープ	たまご、とりにく、エビ、ぎゅうにゅう、 ぶたレバー、とうふ	サラダあぶら、こめ、むぎ、てんぷん、 だいずあぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま、りよくとうはるさめ	ねぎ、ほししいたけ、にんじん、 たけのこ、しょうが、にんにく、 もやし、きゅうり、こまつな、 たまねぎ、にら	559 kcal 25.5 g 20.1 g 2.3 g
11 水	ごはん	○	さばのうめみそやき キャベツのアーモンドあえ けんちんじる あまなつみかん	ぎゅうにゅう、サバ、みそ、 あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、さとう、アーモンド、 さといも	しょうが、ねぎ、ねりうり、もやし、 こまつな、キャベツ、にんじん、 だいこん、あまなつみかん	556 kcal 24.8 g 19.6 g 1.9 g
12 木	カレーミートrost	○	クラムチャウダー にんじんのレモンドレッシングサラダ バナナ	とりにく、だいず、ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、 あさり、エビ、とうにゅう、こなチーズ	はいがしよくパン、サラダあぶら、 こめこ、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリー、 マッシュルーム、キャベツ、もやし、 こまつな、レモンじる、バナナ	600 kcal 29.9 g 22.7 g 2.6 g
13 金	ごはん のりごまふりかけ	○	にくじゃがコロッケ いとくんとハムのあえもの とうふのみそしる さくらんぼ	おかか、こなかつお、のり、 ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、 ハム、いとくんと、とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま、さとう、 サラダあぶら、しらたき、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、だいずあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな、だいこん、もやし、 えのきたけ、ねぎ、さくらんぼ	629 kcal 22.9 g 22.5 g 2.2 g
16 月	おやこどん	○	じゃがいものおかかあえ あぶらあげとねぎのみそしる	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、 おかか、あぶらあげ、とうふ、 わかめ、みそ	こめ、むぎ、つきこんにやく、さとう、 じゃがいも、だいずあぶら、 サラダあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、いとみつば、 だいこん、はくさい、えのきたけ、 ねぎ、こまつな	626 kcal 27.0 g 21.4 g 2.3 g
17 火	わかめごはん	○	もうかざめのさざれやき キャベツとこまつなのごまあえ やさいたつぷりじる かわちばんかん	わかめ、ぎゅうにゅう、モウカザメ、 ツナ、あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、ノンエッグマヨネーズ、 パンこ、サラダあぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、 ごぼう、だいこん、もやし、 えのきたけ、はねぎ、 かわちばんかん	587 kcal 24.2 g 20.9 g 2.0 g
18 水	【セレクト給食】 きなこあげパン or まっちゃんあげパン	○	にくだんごチンゲンサイのちゅうかクリームに はるさめじゃこサラダ オレンジ	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、 だいず、とうふ、とうにゅう、 ちりめんじゃこ	ねじりパン、だいずあぶら、さとう、 てんぷん、じゃがいも、 りよくとうはるさめ、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、たまねぎ、はくさい、 ぶなしめじ、チンゲンサイ、 にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、 オレンジ	585 kcal 26.2 g 27.0 g 2.4 g
19 木	ごはん	○	いわしのかばやき キャベツのかおりあえ とうにゅういりみそしる すいか	ぎゅうにゅう、まいわし、なまあげ、 みそ、とうにゅう	こめ、むぎ、てんぷん、こむぎこ、 だいずあぶら、さとう、ごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、もやし、レモンじる、 だいこん、たまねぎ、えのきたけ、 こまつな、スイカ	595 kcal 24.3 g 17.7 g 2.3 g
20 金	カレーライス	○	ツナサラダ フルーツポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、くわがめ、 レンズまめ、ツナ、こなかてん	こめ、むぎ、サラダあぶら、 じゃがいも、バター、こめこ、 さとう、オリーブあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、だいこん、 ホールコーン、あかパプリカ、 レモンじる、みかんかん、 パイカン、おうとうかん	651 kcal 23.2 g 16.7 g 1.6 g
23 月	ごはん こまつなふりかけ	○	さばのいちやぼし じゃがいもとさつまあげのふくめに とうふだんごじる メロン	おかか、ぎゅうにゅう、 サバ、ぶなばし、さつまあげ、 とうふ、とりにく、みそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、 サラダあぶら、じゃがいも、 つきこんにやく、さとう、てんぷん	こまつな、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、しょうが、だいこん、 もやし、ほししいたけ、にら、ねぎ、 アンデスメロン	608 kcal 25.6 g 23.8 g 2.4 g
24 火	チンジャオロースーどん	○	もやしときゅうりのピリからあえ わかめのちゅうかスープ れいとうみかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、 わかめ、とうふ	こめ、むぎ、サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、てんぷん、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、ピーマン、 あかパプリカ、もやし、だいこん、 きゅうり、ねぎ、えのきたけ、みかん	560 kcal 23.6 g 13.5 g 2.6 g
25 水	オニオンペーコンロール	○	とりにくとやさいのトマトに じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく	きょうりきこ、こむぎこ、さとう、 バター、サラダあぶら、じゃがいも、 こめこ、だいずあぶら、はちみつ、 オリーブあぶら	たまねぎ、セロリー、にんにく、 にんじん、なす、ぶなしめじ、 ピーマン、こまつな、ホールトマト、 キャベツ、もやし	581 kcal 23.4 g 26.0 g 2.6 g
26 木	ごはん	○	ホキのなんばんづけ しらすどにんじんのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう、ホキ、しらす、ぶたにく、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、こむぎこ、てんぷん、 だいずあぶら、さとう、サラダあぶら、 ごま、こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 キャベツ、こまつな、もやし、 だいこん、ごぼう、ねぎ	557 kcal 25.6 g 17.4 g 2.4 g
27 金	ごはん あかしそとひじきのふりかけ	○	とりのたつたあげ ツナともやしのごまあえ あつあげとこまつなのすましじる	ひじき、おかか、ぎゅうにゅう、 とりにく、ツナ、なまあげ	こめ、むぎ、さとう、てんぷん、 だいずあぶら、ごま、こんにやく	ゆかり、しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、ホールコーン、 だいこん、ねぎ、こまつな	580 kcal 24.1 g 22.6 g 2.1 g
30 月	なすときんぐのトマトスバゲティ	○	いろとりサラダ ぐくさんクリームスープ	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう、 とりにく、しろいんげんまめ、 とうにゅう	スバゲティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、さとう、こめこ、 じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、なす、 ホールトマト、グリーンピース、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 あかパプリカ、きパプリカ、 ぶなしめじ、こまつな	561 kcal 25.7 g 21.0 g 1.8 g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー589kcal たんばく質25.1g 食塩相当量2.2g

