



6月のこんだて表

令和8年5月29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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	ごはん こんぶとおかかのふりかけ	○	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、ちりめんじゃこ、 ほろぎりこんぶ、ぎゅうにゅう、 サバぶんかほし、さつまあげ、 とうふ、とりにく、みそ	こめ、おぎ、ごま、さんおんどう、 サラダあぶら、じゃがいも、 つきこんやく、てんぶん	にんじん、たまねぎ、こまつな、 しょうが、だいこん、もやし、 ほししいたけ、にら、ねぎ、 アンスメロン	618 kcal 27.9 g 23.6 g 2.7 g
3 水	カレーミートドッグ	○	グラムチャウダー にんじんのレモンドレッシングサラダ オレンジ	とりにく、だいず、ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、ベーコン、 しろいんげんまめ、あさり、 とうにゅう、こなチーズ	コッペパン、サラダあぶら、こめこ、 じゃがいも、さんおんどう	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、オレンジ	564 kcal 26.7 g 22.0 g 2.5 g
4 木	【虫歯予防献立】 ごはん じゃこふりかけ	○	いかゲソのからあげ ハリハリあえ こんさいのみそしる かわちばんかん	おかか、ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう、グソ、くきわかめ、 とうふ、わかめ、みそ	こめ、おぎ、さんおんどう、ごま、 てんぶん、こめこ、だいずあぶら、 サラダあぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、 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、ぶなしめじ、こまつな、 かわちばんかん	561 kcal 24.6 g 16.5 g 2.3 g
5 金	ジャージャーめん	○	チンゲンサイのスープ いももち	ぶたにく、こおりとうふ、だいず、 みそ、ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ	ちゅうかめん、サラダあぶら、 さんおんどう、ごま、ごまあぶら、 てんぶん、じゃがいも、 だいずあぶら、さとう	みずな、もやし、しょうが、にんにく、 ほししいたけ、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、 チンゲンサイ	559 kcal 23.9 g 22.5 g 2.6 g
8 月	ごはん	○	さばのうめみそやき こまつなやさいいため けんちんじる あまなつみかん	ぎゅうにゅう、サバ、みそ、ぶたにく、 とうふ	こめ、おぎ、さんおんどう、 サラダあぶら、ごまあぶら、 ごま、さといも	しょうが、ねぎ、ねりうめ、もやし、 キャベツ、にんじん、こまつな、 だいこん、あまなつみかん	552 kcal 25.0 g 19.5 g 1.8 g
9 火	チキンライス	○	チーズ入りポテトオムレツ こまつなとだいずのサラダ 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、ライスチーズ、たまご、 あおだいず、だいず、こなかんてん	こめ、おぎ、バター、サラダあぶら、 じゃがいも、さんおんどう、ごま、 さとう	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	611 kcal 24.3 g 21.3 g 1.8 g
10 水	ごはん	○	ホキのなんばんづけ しらすと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、おぎ、こむぎこ、てんぶん、 だいずあぶら、さんおんどう、 サラダあぶら、さとう、ごま、 こんにやく、さといも	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	558 kcal 25.5 g 17.4 g 2.1 g
11 木	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、おぎ、つきこんにやく、 さんおんどう、じゃがいも、 だいずあぶら、サラダあぶら、 さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、いもみつば、 だいこん、はくさい、えのきたけ、 ねぎ、こまつな	607 kcal 26.9 g 19.4 g 2.1 g
12 金	【よつばの会共通献立】 ツナマヨトースト	○	フィッシュアンドチップス オニードレッシング スコッチブロス	ツナ、ぎゅうにゅう、ホキ、ぶたにく	しょくパン、ノンエッグマヨネーズ、 こむぎこ、てんぶん、だいずあぶら、 じゃがいも、サラダあぶら、さとう、 おしむぎ	たまねぎ、ホールコーン、こまつな、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ぶなしめじ	603 kcal 27.6 g 26.0 g 2.7 g
15 月	ごはん あかしそとひじきのふりかけ	○	ししゃものてんぶら あぶらあげとこまつなのあえもの かきたまじる	ひじき、おかか、ぎゅうにゅう、 ししゃも、あぶらあげ、とうふ、たまご	こめ、おぎ、さんおんどう、こむぎこ、 ごま、だいずあぶら、てんぶん	ゆかり、キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、だいこん、 えのきたけ	567 kcal 25.5 g 20.2 g 2.0 g
16 火	ブルコギどん	○	かいそうサラダ トックスープ れいとうみかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、わかめ、 くきわかめ、ちりめんじゃこ、 とりにく、とうふ	こめ、おぎ、さとう、サラダあぶら、 てんぶん、ごまあぶら、ごま、 さんおんどう、じゃがいも、トック	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、 にんじん、こまつな、あかパプリカ、 きパプリカ、きゅうり、キャベツ、 だいこん、ホールコーン、 えのきたけ、ねぎ、みかん	620 kcal 24.6 g 17.5 g 2.3 g
17 水	【篠五ベーカリー】 オニオンペコンロール	○	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、 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	565 kcal 23.4 g 24.5 g 2.4 g
18 木	【兵庫県郷土料理】 たこめし	○	みそだれあげぎょうざ キャベツのごまあえ たまねぎのすましじる	たこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 あぶらあげ、とうふ	こめ、おぎ、さんおんどう、 ごまあぶら、てんぶん、こむぎこ、 ぎょうざのかわ、だいずあぶら、 ごま、さといも	しょうが、ほししいたけ、にんじん、 えだまめ、キャベツ、ねぎ、にら、 にんにく、もやし、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな	621 kcal 24.8 g 20.7 g 2.6 g
19 金	カレーライス	○	ツナサラダ ミルクかんてんポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、くきわかめ、 レンズまめ、ちりめんじゃこ、ツナ、 こなかんてん	こめ、おぎ、サラダあぶら、 じゃがいも、こくとう、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、 パインかん、おうとうかん	665 kcal 25.1 g 17.6 g 1.8 g
22 月	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、ぶたにく、だいず、 ハム、いとくんと、とうふ、みそ	こめ、おぎ、ごま、さんおんどう、 サラダあぶら、しらす、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 22.8 g 22.5 g 2.2 g
23 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 やさいたっぷりじる かわちばんかん	わかめ、ぎゅうにゅう、モウカザメ、 ハム、あぶらあげ、とうふ	こめ、おぎ、ノンエッグマヨネーズ、 パンこ、サラダあぶら、さんおんどう、 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	588 kcal 24.3 g 20.9 g 2.1 g
24 水	【セレクト給食】 きなこあげパン or まっちゃんあげパン	○	にくだんごとこまつなのちゅうかつクリームに きゅうりとちくわのちゅうかあえ バナナ	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、 だいず、とうふ、とうにゅう、ちくわ	ねじりパン、だいずあぶら、さとう、 てんぶん、じゃがいも、ごまあぶら、 さんおんどう、ごま	しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、 はくさい、ぶなしめじ、こまつな、 きゅうり、もやし、ねぎ、バナナ	599 kcal 26.2 g 26.7 g 2.1 g
25 木	ごはん	○	いわしのかぼやき 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、おぎ、てんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、さんおんどう、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	591 kcal 24.2 g 17.5 g 2.4 g
26 金	なすとひじきのトマトスバゲティ	○	せりぎりやさいのスープ こまつなケーキ	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう、 たまご、ライスチーズ	スパゲッティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、さんおんどう、 こめこ、バター、さとう、こむぎこ、 ふんどう	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、 にんじん、キャベツ、こまつな	590 kcal 24.6 g 21.0 g 2.0 g
30 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、ぶたにく、エビ、ぎゅうにゅう、 ぶたレバー、ベーコン、とうふ	サラダあぶら、こめ、おぎ、ロード、 てんぶん、だいずあぶら、 さんおんどう、ごまあぶら、 ごま、りょうとうはるさめ	ねぎ、ほししいたけ、にんじん、 たけのこ、しょうが、にんにく、 だいずもやし、もやし、きゅうり、 こまつな、たまねぎ、にら	567 kcal 26.4 g 20.8 g 2.3 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592kcal たんぱく質25.2g 食塩相当量2.2g

