



# 6月のこんだて表

令和6年5月31日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田 勇一郎

都合により献立内容を変更することがあります。

日	しんよく	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	献立内容 （変更あり）	ひとくちメモ
4 火	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、 わかめ、とうふ、 わかめ、みそ	この、おぎ、てんぷん、 この、おぎ、 だいずあぶら、 さとう、ごま、 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、 ごま、 かわちばんかん	569 26.3 16.7 2.8	～虫歯予防献立～ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。いかり根菜など、噛み応えのある食材を使います。よく噛んで食べましょう。
5 水	ごもくチャーハン	レバーのごまだれからめ わやしとごまつなのちゅうかあえ はさぎめととうふのスープ	たまご、どりにく、エビ、 ぎゅうにゅう、 ぶたレバー、とうふ	サラダあぶら、この、 おぎ、てんぷん、 だいずあぶら、さとう、 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、にんじん、 もやし、キャベツ、 ごま、たまねぎ、 さくらげ、にら	570 26.5 20.3 2.3	えびやたまごなどの具材が入った、具沢山のスープが特徴です。
6 木	とりにくとキャベツの ペペロンチーノ	じゃがいものポタージュ ココアマーブルケーキ	とりにく、ぎゅうにゅう、 しらんげんまめ、 とうにゅう、 なまクリーム、 こなチーズ、たまご	スバゲティ、 オーブあぶら、 じゃがいも、この、 バター、さとう、 こなチーズ、たまご	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、ごま、 ごま	668 27.2 24.5 1.8	「ペペロンチーノ」は、とうがらしとにんにく、油を使ったスパゲティです。
7 金	ごはん	さばのからあげおろしポンずかけ しらすとにんじんのあえもの たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう、サバ、 しらす、あぶらあげ、 とうふ、わかめ、みそ	この、おぎ、てんぷん、 この、おぎ、 だいずあぶら、 さとう、サラダあぶら、 ごま、じゃがいも	しょうが、だいこん、 レモン汁、キャベツ、 ごま、にんじん、 もやし、たまねぎ、 えのきたけ	584 26.2 21.3 2.5	鯖のからあげ、おろしポンずかけ、しらすとにんじんのあえもの、たまねぎのみそしる。
10 月	うめごはん	あじのてりつくねやき ツナとわかめのあえもの けんちんじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう、 あじずりみ、 たらずりみ、とうふ、 だいず、みそ、わかめ、 ツナ	この、おぎ、ごま、 てんぷん、さとう、 さといも	カリカリうめ、しょうが、 ごぼう、ねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、 ホールコーン、 だいこん、ねぎ、 ごま、 ごま	571 28.8 17.7 2.3	「うめ」は、しょうがやみりんなどの調味料と煮た鶏肉をたまごでとじ、ごはんの上に乗せていただきます。
11 火	おやこどん	あげじゃがいものごまごし だいこんとねぎのみそしる	とりにく、たまご、 ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、とうふ、 わかめ、みそ	この、おぎ、 ごま、さとう、 じゃがいも、 だいずあぶら、ごま、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、 いともつね、だいこん、 はくさい、えのきたけ、 ねぎ、ごま	637 26.7 22.0 2.4	「おやこ」は、しょうがやみりんなどの調味料と煮た鶏肉をたまごでとじ、ごはんの上に乗せていただきます。
12 水	ツナピーズドッグ	グラムチャウダー にんじんのレモンレンジングサラダ バナナ	しらんげんまめ、 ツナ、ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、 とりにく、あさり、エビ、 とうにゅう、こなチーズ	はいがコックパン、 サラダあぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、 この、ごま、さとう	たまねぎ、ホールコーン、 セロリ、にんじん、 エリンギ、キャベツ、 もやし、ごま、 レモン汁、バナナ	615 29.1 24.1 2.3	「グラムチャウダー」の「グラム」は、2枚目を意味する言葉です。結果では、あさりを使いました。
13 木	ごはん	ししゃもてんぷら ひじきとあぶらあげのあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう、ししゃも、 ひじき、あぶらあげ、 とりにく、とうふ、 たまご	この、おぎ、ごま、 ごま、だいずあぶら、 さとう、てんぷん	キャベツ、ごま、 だいこん、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ	560 24.9 19.5 1.8	ししゃもは、骨や歯を強くしてくれる「カルシウム」を豊富に含んでいます。
14 金	チキンライス	チーズいりポテトオムレツ ごまとなとぼりぼりだいずのサラダ あじさいかんてんポンチ	とりにく、 ぎゅうにゅう、 ピーマン、ぶたにく、 ピザチーズ、たまご、 だいず、こなかんてん	この、おぎ、バター、 サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、 てんぷん、 だいずあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、 あかパパリカ、キャベツ、 ごま、ごま、 ホールコーン、 クランベリージュース、	621 24.1 21.8 1.7	6月から7月にかけてきれいな花を咲かせる「アジサイ」をイメージしたポンチを作りました。
17 月	ごはん のりごまふりかけ	にくじゃがコロッケ いとかんとツナのあえもの とうふのみそしる	おおか、こなかつお、 きざみ、 ぎゅうにゅう、 とりにく、だいず、 ツナ、いとかんと、 とうふ、みそ	この、おぎ、ごま、 さとう、サラダあぶら、 しらさぎ、じゃがいも、 この、ごま、パンこ、 だいずあぶら	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ごま、 だいこん、もやし、 えのきたけ、ねぎ	629 23.9 22.7 2.1	おおかや、のり、ごまで作ったふりかけです。ごはんとの相性もバッチリです。
18 火	チンジャオロースーどん	だいこんときゅうりのピリカラあえ 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	この、おぎ、 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、 あかパパリカ、もやし、 だいこん、きゅうり、 えのきたけ、みかん	555 23.3 13.2 2.6	「チンジャオロースー」は、細切りにした豚肉とピーマン、そのほかの具材を炒めた中華料理です。
19 水	オニオンペーパーロール	とりにくとやさいのトマトに じゃがいものハーニーサラダ	たまご、ぎゅうにゅう、 ペーコン、とりにく	きょうりき、この、ごま、 さとう、バター、 サラダあぶら、 じゃがいも、 だいずあぶら、 はちみつ	たまねぎ、セロリ、 にんにくにんじん、 なす、ピーマン、 ごま、ホールトマト、 キャベツ、もやし	591 24.4 26.9 2.6	たまねぎ、セロリ、にんにくにんじん、なす、ピーマン、ごま、ホールトマト、キャベツ、もやし
20 木	そばろごぼうごはん	ホキのなんばんづけ キャベツのアーモンドあえ ごまのみそしる	とりにく、だいず、 ぎゅうにゅう、ホキ、 あぶらあげ、わかめ、 みそ	この、おぎ、 サラダあぶら、 さとう、この、ごま、 てんぷん、 だいずあぶら、 アーモンド、じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 もやし、キャベツ、 だいこん、えのきたけ、 ねぎ、ごま	563 25.2 18.8 2.5	揚げたホキに、酸味のあんかけをかけた。
21 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、 くわわかめ、ツナ、 こなかんてん	この、おぎ、 サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、 この、ごま、 オーブあぶら	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、 あかパパリカ、 レモン汁、みかんかん、 レモン汁	643 22.2 17.2 1.6	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ホールコーン、あかパパリカ、レモン汁、みかんかん、レモン汁
24 月	ごはん ごまふりかけ	さばのいちやばし じゃがいもとさつまあげのふくめに とうふだんごじる	おおか、ぎゅうにゅう、 サバ、ふんかばし、 さつまあげ、とうふ、 とりにく、みそ	この、おぎ、 サラダあぶら、ごま、 じゃがいも、 ごま、さとう、 てんぷん	ごま、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	594 25.2 23.8 2.4	「ごまふりかけ」は、しょうがやみりんなどの調味料と煮た鶏肉をたまごでとじ、ごはんの上に乗せていただきます。
25 火	わかめごはん	とりにくのさざれやき キャベツとごまつなのごまあえ やさいたっぶり かわちばんかん	たきごみわかめ、 ぎゅうにゅう、 とりにく、ツナ、 あぶらあげ、とうふ	この、おぎ、 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、ごま、 にんじん、ごぼう、 だいこん、もやし、 えのきたけ、ねぎ、 かわちばんかん	584 26.1 20.2 1.9	「わかめ」は、しょうがやみりんなどの調味料と煮た鶏肉をたまごでとじ、ごはんの上に乗せていただきます。
26 水	ごはん	つきようざ もやしのいためもの おおいきじる	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、 みそ、とりにく、とうふ、 あさり、ホキ	この、おぎ、 ぎょうざのかわ、 サラダあぶら、 てんぷん、ごま	にんにく、しょうが、 キャベツ、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、 もやし、しら、 ぶなめし、ごま	590 27.8 16.9 2.0	「つきようざ」は、直径15cmの大きな皮を使った大きな揚げ餃子です。
27 木	きなこあげパン or ココアあげパン	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、 さとう、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、 りょうとうはるさめ、 ごまあぶら	しょうが、ねぎ、 たまねぎ、はくさい、 ぶなめし、 チンゲンサイ、 にんじん、きゅうり、 もやし、ごま	571 26.0 25.3 2.4	～セレクト給食～ きなこ味とココア味の2種類の揚げパンを作ります。 どちらを選びましたか？
28 金	ごはん	いわしのかばやき キャベツとらのおかかあえ とうにゅうのみそしる すいか	ぎゅうにゅう、 まいわし、おおか、 なまあげ、みそ、 とうにゅう	この、おぎ、てんぷん、 この、おぎ、 だいずあぶら、 さとう、ごま	しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、にら、 だいこん、たまねぎ、 えのきたけ、ごま、 すいか	580 25.0 17.6 2.1	この時期に獲れる「いわし」は、「入梅いわし」と言って、1年の中で一番おいしいとされています。