

令和7年



6月 予定こんだて表

江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

曜日	こんだてめい			ざいりょう			えいようか
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 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
3 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、むきえび、ぎゅう にゅう、ぶたレバー、ベーコン、もめん どうふ	あぶら、こめ、むぎ、ラード、でんぶん、 さんおんとう、ごまあぶら、ごま、はる さめ	ねぎ、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	559 kcal 24.9 g 20.5 g 2.1 g
4 水	★虫歯予防献立 ごはん わかめそば		すなぎものからあげ こまつなのかみかみあえ たまねぎのみそしる	とりにく、わかめ、ぎゅうにゅう、すな ぎも、ひじき、ちりめんじゃこ、だいず、 みそ、もめんどうふ	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、さんお んとう、でんぶん、こめこ、じゃがいも、 あぶら	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	590 kcal 27.1 g 18.9 g 2.4 g
5 木	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	しらす、おかか、ぎゅうにゅう、サバ、さ つまあげ、もめんどうふ、とりにく、み そ、みそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく、さんおんとう、 でんぶん	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、し いたけ、にら、ねぎ、アンデスメロン	611 kcal 26.3 g 23.9 g 2.5 g
6 金	ツナビーンズドック		クラムチャウダー アスパラとベーコンのソテー パナナ	しろいんげんまめ、ツナ、チーズ、ぎゅう にゅう、ベーコン、あさり、とうにゅう、 なまクリーム	コッペパン、あぶら、ノンエッグマヨ ネーズ、じゃがいも、こめこ、バター	たまねぎ、ホールコーン、パセリ、セロ リー、にんじん、キャベツ、エリンギ、ア スパラガス、バナナ	609 kcal 25.3 g 24.3 g 2.5 g
9 月	こまつなとじゃこのごはん		とびうおのさつまあげ キャベツときりぼしのあえもの しょうないふのみそしる	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、とびう おミンチ、ぶたにく、もめんどうふ、あ ぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さんおんとう、 でんぶん、じゃがいも、しょうない ふ	こまつな、ねぎ、ごぼう、にんじん、キャ ベツ、もやし、きりぼしだいこん、たま ねぎ、えのきたけ	562 kcal 27.7 g 18.1 g 2.5 g
10 火	ごはん		やきざけのしろくものせ きゅうりともやしのうめあえ とうふとたまねぎのみそしる みしょうかん	ぎゅうにゅう、サケ、チーズ、おかか、 もめんどうふ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、さんおんとう	きゅうり、だいこん、もやし、うめぼし、 ゆかり、たまねぎ、にんじん、ぶなしめ じ、こまつな、みしょうかん	551 kcal 24.4 g 19.9 g 1.9 g
11 水	★1年生そらまめの鞘剥き カレーライス		こまつなサラダ ゆでそらまめ フルーツかんでんポンチ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、こなか んてん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バ ター、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、セロリー、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅ うり、ホールコーン、そらまめ、みかん かん、パインかん、おうとうかん	637 kcal 23.5 g 18.3 g 1.7 g
12 木	ごはん		とりにくのさんぞくやき キャベツのアーモンドあえ こんさいじる	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、さんお んとう、アーモンド、アーモンド、じゃ がいも	にんにく、キャベツ、もやし、こまつな、 にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	571 kcal 22.6 g 21.1 g 1.8 g
13 金	きなこあげパン		にくだんごとはるさめのスープ こまつなとハムのサラダ	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、だい ず、ハム	パン、あぶら、さとう、パンこ、はるさ め、ごまあぶら、ごま、さんおんとう	しょうが、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	580 kcal 22.3 g 28.7 g 2.1 g
14 土	ミートソーススパゲッティ		コーンサラダ オレンジ	ぶたにく、だいず、こなチーズ、ぎゅう にゅう	オリーブオイル、スパゲッティ、あぶ ら、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、ホルトマト、キャ ベツ、きゅうり、ホールコーン、オレンジ	527 kcal 24.4 g 20.4 g 2.0 g
17 火	わかめごはん		もうかぎめのさざれやき 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	たきこみわかめ、ぎゅうにゅう、モウ カザメ、ハム、あぶらあげ、もめんどう ふ	こめ、むぎ、ノンエッグマヨネーズ、パ ンこ、あぶら、さんおんとう、ねりごま、 すりごま、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	578 kcal 23.7 g 20.7 g 2.1 g
18 水	ごはん のりごまふりかけ		にくじゃがコロッケ いとかなて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、きざみのり、 ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ハム、 いとかなてん、きぬごしどうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま、さんおんとう、あぶ ら、しらたき、じゃがいも、こむぎこ、パ ンこ	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	625 kcal 22.6 g 22.3 g 2.2 g
19 木	マーボードウフどん		はるさめサラダ こまつなのちゅうかスープ	ぶたにく、だいず、みそ、もめんどう ふ、ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、 はるさめ、ごま、さんおんとう、ごまあ ぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たけの こ、たまねぎ、しいたけ、にら、きゅうり、 キャベツ、もやし、えのきたけ、こまつ な	601 kcal 25.9 g 21.0 g 2.6 g
20 金	★鎌小ペーカリー てづくりチーズパン		まめといかのカレーに キャベツのアーモンドサラダ	とうにゅう、チーズ、クリームチーズ、 なまクリーム、たまご、ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、イカ	きょうりきこ、さとう、バター、じゃがい も、オリーブオイル、あぶら、こむぎこ、 アーモンド、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 こまつな、ホールコーン	637 kcal 28.8 g 30.3 g 2.6 g
23 月	チキンライス		チーズいりポテオムレツ こまつなとだいずのサラダ あじさいかんでんポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶ たにく、チーズ、たまご、あおだいず、 だいず、こなかんでん	こめ、むぎ、バター、あぶら、じゃがい も、さんおんとう、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 パセリ、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、ア セロラジュース、ぶどうジュース	603 kcal 23.6 g 20.8 g 1.7 g
24 火	ごはん		ししゃものいそべあげ ひじきとツナのあえもの けんちんじる	ぎゅうにゅう、ししゃも、あおのり、ひじ き、ツナ、とりにく、もめんどうふ	こめ、むぎ、こむぎこ、でんぶん、あぶ ら、さんおんとう、ごまあぶら、ごま、こ んにゃく、じゃがいも	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、ご ぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつ な	556 kcal 25.3 g 18.6 g 2.0 g
25 水	2しょくトースト (いちごジャム・アーモンド)		かぼちゃととりにくのこめコシチュー レモンドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、ハム	しょくパン、こくとうしょくぱん、バ ター、グラニューとう、アーモンド、あ ぶら、こめこ、さとう	いちごジャム、しょうが、セロリー、た まねぎ、にんじん、マッシュルーム、か ぼちゃ、パセリ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、レモン、オレンジ	556 kcal 21.7 g 22.5 g 2.3 g
26 木	ごはん		いわしのかばやき きゃべつのかおりあえ とうにゅういりみそしる こだますいか	ぎゅうにゅう、いわし、なまあげ、みそ、 みそ、とうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん、こむぎこ、あぶ ら、さんおんとう、ごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、もやし、レモン、だいこん、たまね ぎ、えのきたけ、こまつな、こだますい か	587 kcal 24.3 g 17.4 g 2.3 g
27 金	あんかけやきそば		じゃがまるくん わかめとたまごのスープ れいとうみかん	ぶたにく、イカ、エビ、ぎゅうにゅう、あ おのり、チーズ、とりにく、もめんどう ふ、たまご、わかめ	ちゅうかめん、あぶら、さんおんとう、 でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、えのきたけ、にん じん、たまねぎ、たけのこ、もやし、はく さい、こまつな、れいとうみかん	603 kcal 29.8 g 24.3 g 2.7 g
30 月	★京都府郷土料理 きぬがさどん		さやえんどうともやしのあえもの みなづき	あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう、し らす、あずき	こめ、むぎ、あぶら、こんにゃく、さとう、 ごまあぶら、すりごま、じょうしんこ、し らたまこ	たまねぎ、はねぎ、もやし、さやえんどう、 きゅうり、にんじん	627 kcal 25.7 g 19.9 g 1.7 g

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー591kcal たんぱく質 25.6g

※6月給食指導目標 衛生に気をつけよう。

※24日(火)6年生は社会科見学のため給食はありません。

※30日(月)6年生は日光移動教室のため給食はありません。

成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。
1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

※献立は、都合により変更になる場合があります。

