



6 月 献 立 表



江戸川区立上小岩小学校
校 長 宮本 知司
栄養士 高橋 真樹子

給食目標：手をきれいに洗いましょう

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
3 火	麻婆丼	○	かぶとわかめの中華スープ パンサンスー	豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、赤みそ、牛乳、ボンレスハム、鶏こま肉、わかめ	精白米、粒麦、油、でん粉、ごま油、緑豆はるさめ、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、玉葱、干し椎茸、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、かぶ、ほんしめじ、えのきたけ、ホールコーン	574 kcal 24.6 g 19.0 g 1.8 g
4 水	<歯と口の健康週間 カミカミ献立> ひじきごはん	○	イカの竜田揚げ 野菜と大豆のカミカミあえ 小松菜とじゃが芋のみそ汁 河内晩柑	鶏こま肉、干ひじき、油揚げ、牛乳、イカ、ボンレスハム、大豆、かつお削り節、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、さとう、白ごま、でん粉、油、ごま油、じゃがいも	にんじん、たけのこ、さやいんげん、しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな、玉葱、えのきたけ、ねぎ、河内晩柑	584 kcal 28.2 g 19.0 g 2.0 g
5 木	手作り黒砂糖パン	○	ベーコンポテト チキンとマカロニのトマトスープ メロン	牛乳、ベーコン、鶏こま肉	強力粉、さとう、黒砂糖、油、じゃがいも、オリーブ油、ツイストマカロニ	にんにく、玉葱、ホールコーン、パセリ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、トマト缶詰、アンデスメロン	599 kcal 25.1 g 17.9 g 2.2 g
6 金	<2年生さやむき体験> 肉汁つけうどん	○	野菜かき揚げ ちくわの和え物 ゆでそら豆	豚こま肉、油揚げ、牛乳、イカ、大豆、干ひじき、ちりめんじゃこ、わかめ、焼き竹輪	うどん、でん粉、小麦粉、油、ごま油、白ごま	ほんしめじ、干し椎茸、玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ、そらまめ、キャベツ、もやし	559 kcal 25.4 g 25.8 g 2.6 g
9 月	ごはん エコふりかけ	○	鱈のつけ焼き はりはり和え 豚汁 甘夏みかん	かつお節、牛乳、マス、茎わかめ、ボンレスハム、豚こま肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、ごま油、三温糖、油	切干しだいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、甘夏みかん	558 kcal 28.8 g 16.3 g 1.9 g
10 火	<入梅献立> チキンライス	○	チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏こま肉、牛乳、ベーコン、豚ひき肉、チーズ、たまご、青大豆、大豆、粉寒天	精白米、粒麦、バター、油、じゃがいも、三温糖、白ごま、さとう	玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ、ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、小松菜、きゅうり、ホールコーン、クランベリージュース、アセロラ飲料、ぶどう	600 kcal 23.5 g 20.5 g 1.7 g
11 水	わかめごはん	○	もうかざめのさざれ焼き キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 河内晩柑	わかめ、牛乳、モウカザメ、ボンレスハム、油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、マヨネーズ、乾パン粉、油、三温糖、白ごま、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、葉ねぎ、河内晩柑	576 kcal 23.8 g 20.8 g 2.1 g
12 木	手作り焼きカレーパン	○	鶏肉とパプリカの彩りスープ ハムとキャベツのセサミサラダ オレンジ	豚ひき肉、大豆、牛乳、鶏こま肉、レンズまめ、ボンレスハム	強力粉、さとう、小麦粉、油、でん粉、乾パン粉、白ごま	玉葱、にんじん、キャベツ、えのきたけ、赤パプリカ、黄パプリカ、こまつな、きゅうり、もやし、オレンジ	587 kcal 24.4 g 20.8 g 2.2 g
13 金	しらすごはん	○	あじのさんが焼き じゃが芋のごま酢和え 小松菜と豆腐のすまし汁	ボンレスハム、しらす干し、牛乳、あじすり身、すけとうだすり身、鶏ひき肉、白みそ、木綿豆腐、わかめ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、生パン粉、でん粉、油、じゃがいも、三温糖	ねぎ、しょうが、しそ葉、にんじん、きゅうり、こまつな、にんにく、玉葱、だいこん、はくさい、ねぎ、もやし	565 kcal 27.0 g 17.7 g 2.4 g
16 月	<世界の料理 マレーシア> ミーゴレン (豚肉と小松菜の焼きそば)	○	タラと生揚げのスープ ピサゴレン(揚げバナナ)	豚こま肉、たまご、牛乳、生揚げ、たら、わかめ	油、中華めん、はちみつ、三温糖、ごま油、プレミックス粉、粉糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、たけのこ、干し椎茸、はくさい、こねぎ、バナナ	559 kcal 26.1 g 21.5 g 2.6 g
17 火	ごはん	○	鯖の西京焼き もやしとえのきの磯和え 豆腐のかきたま汁 河内晩柑	牛乳、さわら、白みそ、もみのり、鶏こま肉、木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、さとう、じゃがいも、でん粉	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、だいこん、ねぎ、美生柑	577 kcal 28.8 g 16.7 g 1.6 g
18 水	手作りオニオンペーコンパン	○	鶏肉のコーンクリームスープ マセドアンサラダ オレンジ	ベーコン、牛乳、鶏こま肉、豆乳、チーズ	強力粉、さとう、小麦粉、油、マヨネーズ、コーンスターチ、じゃがいも	玉葱、にんじん、ホールコーン、クリームコーン、こまつな、きゅうり、オレンジ	620 kcal 24.4 g 23.6 g 2.2 g
19 木	ごはん 小松菜ふりかけ	○	鯖の一夜干し じゃが芋とさつま揚げの含め煮 豆腐団子汁 メロン	かつお節、牛乳、サバ文化干し、さつま揚げ、木綿豆腐・しぼり、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、油、じゃがいも、つきこんにやく、三温糖、でん粉	こまつな、にんじん、玉葱、さやいんげん、しょうが、だいこん、もやし、干し椎茸、にら、ねぎ、アンデスメロン	608 kcal 25.6 g 23.8 g 2.4 g
20 金	五目チャーハン (えび、たまご入り)	○	レパーのごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	たまご、豚ひき肉、むきえび、牛乳、豚レパー、ベーコン、木綿豆腐	油、精白米、粒麦、ラード、でん粉、三温糖、ごま油、白ごま、緑豆はるさめ	ねぎ、干し椎茸、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、大豆もやし、もやし、きゅうり、こまつな、玉葱、にら	568 kcal 26.2 g 20.8 g 2.3 g
23 月	ごはん	○	鯛のかば焼き キャベツの香りとえ 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	牛乳、まいわし、生揚げ、赤みそ、白みそ、豆乳	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、油、三温糖、白ごま	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、玉葱、えのきたけ、こまつな、小玉スイカ	589 kcal 24.4 g 17.4 g 2.3 g
24 火	キャロットクッキーパン	○	ボークビーンズ キャベツのマスタードサラダ バナナ	豆乳、牛乳、白いんげん豆、豚こま肉、ボンレスハム	丸パン、プレミックス粉、マーガリン、さとう、グラニュー糖、油、じゃがいも、三温糖、コーンスターチ	にんじん、玉葱、パセリ、キャベツ、もやし、こまつな、バナナ	616 kcal 22.3 g 20.5 g 2.6 g
25 水	ごはん のりごまふりかけ	○	肉じゃがコロケ 糸寒天とハムの和え物 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	かつお節、粉かつお、きざみのり、牛乳、豚ひき肉、大豆、ボンレスハム、糸寒天、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、油、しらたき、じゃがいも、小麦粉、生パン粉、乾パン粉	玉葱、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	622 kcal 22.8 g 22.5 g 2.1 g
26 木	小松菜エビクリームライス	○	オニオンドレッシングサラダ キャベツと小松菜のスープ	むきエビ、鶏こま肉、白いんげん豆、牛乳、生クリーム、牛乳、ボンレスハム、木綿豆腐	精白米、粒麦、バター、油、小麦粉、三温糖、じゃがいも	にんじん、玉葱、エリンギ、マッシュルーム、こまつな、もやし、きゅうり、キャベツ	571 kcal 23.3 g 19.2 g 2.6 g
27 金	ごはん じゃこ大豆	○	ししゃもの生姜香味焼き キャベツと豚肉の野菜炒め むらくも汁	ちりめんじゃこ、大豆、あおのり、牛乳、ししゃも、豚こま肉、鶏こま肉、たまご、わかめ	精白米、粒麦、油、でん粉、水あめ、白ごま、さとう、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、玉葱、もやし、ホールコーン、こまつな、えのきたけ	601 kcal 32.4 g 20.8 g 2.6 g
30 月	五目あんかけ丼 (イカ・豚肉)	○	じゃこ和え 利休汁 メロン	豚こま、イカ、牛乳、ボンレスハム、ちりめんじゃこ、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、さとう、でん粉、ごま油、白ごま、油、板こんにやく、じゃがいも、白ごま	玉葱、はくさい、にんじん、干し椎茸、こまつな、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ、メロン	565 kcal 22.6 g 17.1 g 2.6 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

献 立 紹 介

◎6月4日～10日 歯と口の健康週間です！

給食では、4日にカミカミ献立を実施します。イカや大豆など歯ごたえのある食材を使用し、よく噛んで食べることを意識させる献立です。

よく噛んで食事をすると、唾液の分泌が活発になり、唾液の自浄作用により虫歯予防につながります。また、ひじきに多く含まれるカルシウムは歯や骨を丈夫にする効果があります。

日頃からよく噛むことを心がけ、しっかり歯みがきをして歯を健康に保ちましょう！

<今月の栄養価平均>

エネルギー 585 kcal
タンパク質 25.5 g
脂 質 20.1 g
塩 分 2.2 g