



6月こんだてひょう



給食目標：衛生に気を付けて食事をしましょう

令和6年6月1日
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

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月	かき揚げ丼	○	茎わかめと小松菜のピリ辛和え ゆでそらまめ いろいろ汁	イカ、大豆、干ひじき、牛乳、茎わかめ、ハム、鶏肉、油揚げ	精白米、麦、小麦粉、油、三温糖、サラダ油、さとう、ごま、板こんにゃく	ごぼう、玉葱、にんじん、こまつな、きゅうり、もやし、しょうが、にんにく、そらまめ、だいこん、ほんしめじ、西洋かぼちゃ、ねぎ	627 kcal 22.9 g 22.2 g 2.8 g
4火	小松菜メロンパン	○	小松菜と豚肉のスープ煮 ツナサラダ	たまご、牛乳、豚肉、レンズまめ、まぐろ缶詰、わかめ	丸パン、小麦粉、バター、三温糖、グラニュー糖、オリーブ油、じゃがいも、ごま、さとう、サラダ油	こまつな、にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、はくさい、もやし、ホールコーン	613 kcal 24.9 g 24.5 g 2.4 g
5水	ごはん 小松菜ふりかけ	○	鯖の一夜干し じゃが芋とさつまあげの含め煮 豆腐団子汁 メロン	かつお節、牛乳、サバ、さつま揚げ、豆腐、鶏肉、みそ	精白米、麦、ごま油、ごま、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく、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、干しいたけ、にら、ねぎ、メロン	611 kcal 25.9 g 23.8 g 2.4 g
6木	〈世界の料理 中国〉 麻婆丼	○	バンサンスー マラーカオ	豚肉、大豆、豆腐、みそ、牛乳、ハム	精白米、麦、油、でん粉、ごま油、緑豆はるさめ、さとう、ごま、小麦粉、サラダ油、はちみつ、黒砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、玉葱、干しいたけ、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり	657 kcal 24.6 g 20.2 g 2.1 g
7金	〈カミカミ献立〉 ひじきごはん	○	まめあじの南蛮漬け ごぼう入りおひたし 生揚げと玉ねぎのみそ汁 甘夏みかん	鶏肉、干ひじき、油揚げ、牛乳、まめあじ、生揚げ、みそ	精白米、麦、サラダ油、さとう、でん粉、油、三温糖、ごま油、ごま	にんじん、たけのこ、グリーンピース、しょうが、ねぎ、ごぼう、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、玉葱、ほんしめじ、こまつ	574 kcal 23.5 g 20.7 g 2.5 g
10月	〈入梅献立〉 チキンライス	○	チーズ入りポテトオムレツ 小松菜とぼりぼり大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏肉、牛乳、ベーコン、豚肉、チーズ、たまご、大豆、粉寒天	精白米、麦、バター、サラダ油、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま、さとう	玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ、ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、こまつな、きゅうり、ホールコーン	619 kcal 24.0 g 21.8 g 1.7 g
11火	わかめごはん	○	とり肉のさざれ焼き 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、鶏肉、ハム、油揚げ、豆腐	精白米、麦、ごま、マヨネーズ、パン粉、三温糖、サラダ油、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	581 kcal 26.8 g 19.5 g 2.1 g
12水	五目あんかけ丼(イカ・豚肉)	○	じゃこ和え 利休汁 メロン	豚肉、イカ、牛乳、ハム、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、みそ	精白米、麦、さとう、でん粉、ごま油、ごま、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	玉葱、はくさい、にんじん、干しいたけ、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	554 kcal 22.5 g 16.7 g 2.6 g
13木	ご飯 エコふりかけ	○	さわらの西京焼き もやしとえのきの磯和え 豆腐のかきたま汁 河内晩柑	かつお節、牛乳、さわら、みそ、のり、鶏肉、豆腐、たまご	精白米、麦、ごま、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、玉葱、だいこん、ねぎ、美生柑	552 kcal 26.5 g 16.1 g 1.7 g
14金	手作りツナコーンパン	○	レバーとポテトのスパイス揚げ マンハッタングラムチャウダー かいそうサラダ	まぐろ缶詰、牛乳、豚レバー、ベーコン、豚肉、あさり、レンズまめ、わかめ	強力粉、さとう、小麦粉、マヨネーズ、油、でん粉、じゃがいも、オリーブ油、マーガリン、さとう、ごま	玉葱、ホールコーン、しょうが、セロリー、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、もやし、きゅうり	594 kcal 26.0 g 25.3 g 2.6 g
17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、冷凍茎わかめ、ハム、豚肉、豆腐、みそ	精白米、麦、ごま、さとう、ごま油、三温糖、サラダ油、じゃがいも	切干しいたけ、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、ごぼう、玉葱、だいこん、えのきたけ、ねぎ、甘夏みかん	575 kcal 27.8 g 18.7 g 1.8 g
18火	〈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)	豚肉、たまご、牛乳、生揚げ、たら	油、中華めん、はちみつ、三温糖、じゃがいも、ごま油、小麦粉、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、干しいたけ、はくさい、こねぎ、バナナ	557 kcal 25.0 g 20.8 g 2.7 g
19水	手作り焼きカレーパン	○	ABCスープ ハムとキャベツのサラダ オレンジ	豚肉、大豆、牛乳、鶏肉、レンズまめ、ハム	強力粉、さとう、小麦粉、油、でん粉、パン粉、アルファベットマカロニ	玉葱、にんじん、キャベツ、えのきたけ、こまつな、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、オレンジ	554 kcal 23.4 g 19.3 g 2.2 g
20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 マカロニとポテトのスープ	エビ、鶏肉、白いんげん豆、牛乳、生クリーム、ハム	精白米、麦、バター、サラダ油、小麦粉、三温糖、じゃがいも、シエルマカロニ	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、はくさい	584 kcal 23.5 g 18.4 g 2.6 g
21金	ごはん のりごまふりかけ	○	肉じゃがコロッケ 糸寒天とツナの和え物 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	かつお節、粉かつお、のり、牛乳、豚肉、大豆、まぐろ缶詰、糸寒天、豆腐、みそ	精白米、麦、ごま、三温糖、しらす、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	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	629 kcal 23.8 g 22.6 g 2.1 g
24月	ごはん じゃこ大豆	○	ししゃもの生姜香味焼き キャベツとコーンの野菜炒め むらくも汁	ちりめんじゃこ、大豆、のり、牛乳、ししゃも、豚肉、鶏肉、豆腐、たまご、わかめ	精白米、麦、油、でん粉、水あめ、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	562 kcal 27.5 g 18.6 g 2.5 g
25火	手作りオニオンベーコンパン	○	鶏肉と白いんげん豆のクリームスープ マセドアンサラダ バナナ	ベーコン、牛乳、鶏肉、白いんげん豆、豆乳、あさり、チーズ	強力粉、さとう、小麦粉、サラダ油、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、こまつな、きゅうり、バナナ	600 kcal 23.8 g 23.6 g 2.2 g
26水	ごはん	○	鰯のかば焼き キャベツとにらのおかかあえ 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	牛乳、まいわし、かつお節、生揚げ、みそ、豆乳	精白米、麦、でん粉、小麦粉、油、三温糖、ごま	しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、にら、だいこん、玉葱、えのきたけ、こまつな、スイカ	593 kcal 25.4 g 17.4 g 2.1 g
27木	かやくご飯	○	イカのさらさ焼き キャベツのアーモンド和え ちくわぶのすまし汁 甘夏みかん	豚肉、油揚げ、牛乳、イカ、鶏肉、わかめ	精白米、麦、サラダ油、しらす、三温糖、ごま、アーモンド、さとう、じゃがいも、竹輪ふ	にんじん、さやいんげん、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、玉葱、えのきたけ、ねぎ、甘夏みかん	556 kcal 26.5 g 15.2 g 2.2 g
28金	五目チャーハン (えび、たまご入り)	○	レバーのごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え はるさめと豆腐のスープ	たまご、豚肉、えび、牛乳、豚レバー、ベーコン、豆腐	精白米、麦、ラード、でん粉、油、三温糖、ごま油、ごま、緑豆はるさめ	ねぎ、干しいたけ、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、黒きくらげ、にら	571 kcal 25.7 g 21.1 g 2.3 g

※材料購入、その他の都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。



献立表紹介



◎10日「入梅献立」

入梅とは暦の上で、梅雨入りをさします。給食では、梅雨を思わせる、あじさいをイメージしたあじさい寒天ポンチを作ります。色鮮やかなあじさい寒天ポンチを楽しみにしててください。

◎18日「世界の料理」

18日の世界の料理は、マレーシア料理です。マレーシアで人気の麺料理「ミーゴレン」と、デザートに揚げバナナの「ピサゴレン」を給食で再現します。ミーゴレンには日本ではなかなか使われることが少ないナンブラーという調味料を使います。ぜひその香りを楽しんでみてください。

<今月の栄養価平均>

エネルギー	588kcal
タンパク質	25.0g
脂質	20.3g
塩分	2.3g