

# 6月 こんだてひょう

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

丈夫な骨や歯を作る食事をしよう



江戸川区立西小岩小学校  
校長 大野 知子  
栄養教諭

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 / 献立紹介	
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの みなもとになる	みどりのなかま からだのちようしを とどのえる			
3	月	振替休業日								
4	火	ごはん かみかみつくだに	ぶたにくとだいのこんのにももの わかめとツナのあえもの	○	ちりめんじゃこ かつおぶし しおコンブ ぶたにく ツナ あぶらあげ なまあげ さつまあげ にぼし わかめ	こめ むぎ さとう ごま あぶら こんにやく マヨネーズ	だいこん にんじん しいたけ キャベツ もやし	601 27.0	虫歯予防デー かみかみ給食	
5	水	キムチチャーハン	スタミナサラダ とうふとわかめのスープ	○	たまご ぶたにく ベーコン とうふ わかめ	あぶら こめ むぎ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ ごま	キムチ にんにく こまつな しょうが ブロッコリー ねぎ チンゲンサイ キャベツ	566 22.7	注目の食材 ブロッコリー	
6	木	チリビーンズドック	コーンサラダ ポテトのクリームスープ くだもの：すいか	○	しろいんげんまめ とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム ハム	あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん パセリ セロリ キャベツ ホールコーン きゅうり すいか	539 22.7	旬の食材 すいか	
7	金	ごはん	とうふのこぼんあげ わふうサラダ だいこんとじゃがいものみそしる	○	とりにく たまご ひじき とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ かたくりこ ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし だいこん こまつな	544 21.1	注目の食材 とうふ	
10	月	うめおかかごはん	いわしのたつたあげ ごまあえ けんちんじる	○	かつおぶし いわし とりにく とうふ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	うめ しょうが キャベツ ねぎ もやし こまつな にんじん しいたけ ごぼう だいこん	566 23.1	行事食 入梅	
11	火	ジャンバラヤ	スパイシーきびなご パプリカとツナのサラダ キャベツとウィンナーのスープ	○	とりにく きびなご ウィンナー ツナ	こめ むぎ あぶら かたくりこ オリーブあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ パプリカ きゅうり キャベツ こまつな	561 24.3	旬の食材 パプリカ	
12	水	ハニーレモントースト	コーンシチュー だいずいりサラダ くだもの：メロン	○	ベーコン ぶたにく あさり ぎゅうにゅう なまクリーム だいず	しょうパン バター ごま はちみつ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	レモン たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり メロン	578 21.8	旬の食材 メロン	
13	木	ごはん しっとりふりかけ	ごもくたまごやき キャベツのおかかあえ みそしる	○	かつおぶし のり とりにく ひじき たまご とうふ みそ わかめ	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ えのきたけ とうもろこし	552 27.2	旬の食材 とうもろこし	
14	金	クアージュシー	わかさぎのごまあげ からしあえ とんじる	○	ぶたにく コンブ わかさぎ わかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しいたけ にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	568 25.0	郷土料理給食 沖肴	
17	月	ごはん	さけのホイルやき しんじゃがのそぼろに みずなのみそしる	○	サケ とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ バター マーガリン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しめじ レモン にんじん さやいんげん みずな だいこん えのき	591 28.1	旬の食材 じゃがいも	
18	火	ピラフの クリームソースかけ	ジャーマンポテト くだもの：すいか	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ にんにく すいか	584 18.2	旬の食材 すいか	
19	水	ホットドッグ	スパイシーまめ こまつなときこのクリームスープ	○	ウィンナー だいず とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	コッペパン さとう かたくりこ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ こまつな	573 26.1	注目の食材 しろいんげん まめ	
20	木	ごはん	サバのごまみそだれ ごもくきんぴら みそしる	○	サバ みそ とうふ あぶら あげ わかめ	こめ むぎ さとう ごま しらたき あぶら	しょうが にんじん ごぼう れんこん キャベツ ねぎ	563 24.8	旬の食材 サバ	
21	金	スパゲッティ うみのさちソース	チキンサラダ オレングレーキ	○	とりにく イカ あさり たまご	スパゲッティ こむぎこ バター あぶら さとう オリーブあぶら	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト ビーマン キャベツ もやし きゅうり オレングレーキ	630 26.6	注目の食材 あさり	
22	土	ハヤシライス	オニオンドレッシングサラダ くだもの：メロン	○	とりにく なまクリーム ツナ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう ごま	にんにく しょうが にんじん グリーンピース たまねぎ レモン マッシュルーム キャベツ こまつな もやし メロン	576 20.4	注目の食材 グリーンピース	
24	月	振替休業日								
25	火	ビビンバ	やさしいナムル あおなのスープ	○	とりにく ぶたにく たまご みそ わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな きゅうり たまねぎ えのき とうもろこし チンゲンサイ	554 25.1	注目の食材 みそ	
26	水	なつやさいのカレー	こまつなサラダ パインゼリー	○	とりにく ツナ かんてん	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん なす パプリカ トマト こまつな キャベツ きゅうり かぼちゃ パインジュース	577 16.3	旬の食材 トマト	
27	木	ごはん	あつあげとぶたにくのみそいため はるさめスープ ぶどうゼリー	○	ぶたにく なまあげ みそ ベーコン かんてん	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	しょうが ビーマン キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ こまつな ぶどうジュース	589 22.6	セレクト給食	
		セレクト給食 ★夏のさっぱりゼリー★	あつあげとぶたにくのみそいため はるさめスープ オレングレーキ	○	ぶたにく なまあげ みそ ベーコン かんてん	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	しょうが ビーマン キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ こまつな みかん	583 22.7	セレクト給食	
28	金	ごはん	ホキのあまからあげ おかかあえ きのことあげのみそしる	○	ホキ かつおぶし みそ あぶらあげ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん えのきたけ しめじ ねぎ	576 24.7	旬の食材 ホキ	

★ランチョンマットとハンカチを毎日、もってきましょう！

※感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。  
※献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。