



6月 こんだてひょう

令和7年5月31日
江戸川区立中小岩小学校
校長 鈴木 薫

◎江戸川区基準値◎ エネルギー650kcal・たんぱく質24.4g・脂質21.7g・塩分2.0g

| 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 | ひじきごはん | ○ | さけのごまつけやき わかめとポテトのサラダ だいこんのかすじる | ★ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、だいず、あぶらあげ、サケ、わかめ、なまあげ、みそ | こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、ごまあぶら、こんにやく | にんじん、さやえんどう、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、だいこん、ねぎ、こまつな | 592 kcal 28.5 g 22.5 g 2.1 g |
| 4 水 | こまつなそぼろごはん <small>6月4日～10日は、 はくちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間</small>  | ○ | かりぼりだいず かみかみサラダ くきわかめとたまごのスープ  | ★ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、だいず、とうふ、★たまご、くきわかめ | こめ、むぎ、★あぶら、ごま、さつまいも、でんぶん、さとう | こまつな、にんじん、きゅうり、ごぼう、れんこん、たまねぎ、えのきたけ | 572 kcal 21.7 g 20.6 g 1.6 g |
| 5 木 | カレーピラフ | ○ | チキンナゲット リヨネーズポテト ジュリアンヌスープ | ★ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、ベーコン | こめ、むぎ、★あぶら、マヨネーズ、でんぶん、★バター、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ピーマン、にんにく、パセリ、セロリー、キャベツ | 647 kcal 25.0 g 28.3 g 2.1 g |
| 6 金 | ガーリックトースト | ○ | ビーンズサラダ マカロニシチュー オレンジ | ★ぎゅうにゅう、だいず、きんときまめ、ハム、とりにく、とりにゅう | ★ソフトフランスパン、オリーブゆ、★バター、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、ペンネ | パセリ、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、オレンジ | 553 kcal 23.4 g 27.2 g 1.8 g |
| 9 月 | ジャージャーめん | ○ | ちゅうかスープ こまつなドーナツ  | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいず、みそ、とうふ、★たまご | ちゅうかめん、★あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、こむぎこ、★バター | しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、もやし、エリンギ、チンゲンツアイ | 594 kcal 26.5 g 23.4 g 2.6 g |
| 10 火 | いわしのかばやきどん | ○ | うめかあえ とうにゅういりみそしる | ★ぎゅうにゅう、いわし、かつおぶし、あぶらあげ、みそ、とりにゅう | こめ、むぎ、でんぶん、こむぎこ、★あぶら、さとう、ごま、じゃがいも | しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、うめ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな | 605 kcal 26.3 g 19.7 g 2.1 g |
| 11 水 | ハヤシライス | ○ | コーンサラダ フルーツヨーグルト | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★ヨーグルト | こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、★バター、さとう | にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ぶなしめじ、キャベツ、こまつな、ホールコーン、おうとうかん、みかんかん、パインかん、りんご | 651 kcal 21.0 g 21.3 g 1.8 g |
| 12 木 | てづくりベーコンこまつなパン | ○ | ツナマカロニサラダ ぎょかいのトマトスープ バナナ | ★ぎゅうにゅう、ベーコン、まぐろかんづめ、とりにく、たら、ほたて | きょうりきこ、こむぎこ、さとう、あぶら、マカロニ | たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、にんにく、セロリー、トマトかん、バナナ | 547 kcal 23.1 g 19.5 g 1.9 g |
| 13 金 | むぎごはん のりのつくだに  | ○ | ほっけのしおやき ほうれんそうのおひたし じゃがいものそぼろに | ★ぎゅうにゅう、のり、ひじき、ほっけ、かつおぶし、ぶたにく、だいず | こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも、でんぶん | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ、しいたけ、たまねぎ | 565 kcal 28.3 g 16.3 g 2.1 g |
| 16 月 | むぎごはん  | ○ | とりのパーベキューソースやき いろどりきんぴら にらたまみそしる | ★ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、さつまいも、とうふ、★たまご、みそ | こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、こんにやく、ごま、じゃがいも | にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、レモン、ごぼう、にんじん、ピーマン、パプリカ、だいこん、にら、ねぎ、こまつな | 562 kcal 26.2 g 20.5 g 1.6 g |
| 17 火 | むぎごはん エコふりかけ  | ○ | えのきバーグ ごまポテト ごじる | ★ぎゅうにゅう、かつおぶし、とりにく、なまあげ、みそ、だいず | こめ、むぎ、さとう、ごま、パンこ、じゃがいも、★バター | えのきたけ、だいこん、パセリ、にんじん、こまつな | 567 kcal 25.9 g 18.1 g 1.9 g |
| 18 水 | こまつなみそチャーハン  | ○ | ししゃものやきなんばんづけ とうふとえのきのスープ メロン | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、★ししゃも、とりにく、とうふ | ラード、こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも | にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、こまつな、ねぎ、とうがらし、だいこん、えのきたけ、チンゲンツアイ、メロン | 549 kcal 28.5 g 19.7 g 2.4 g |
| 19 木 | おかかこんぶごはん | ○ | ごもくたまごやき こまつなごまあえ ピリからにくじゃが | ★ぎゅうにゅう、かつおぶし、こんぶ、とりにく、★たまご、ぶたにく | こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま、じゃがいも、こんにやく、ごまあぶら | たまねぎ、しいたけ、にんじん、たけのこ、もやし、こまつな、にんにく、しょうが、にら | 616 kcal 26.8 g 18.6 g 2.1 g |
| 20 金 | ぶたにくのごもくどん | ○ | かいそうあえ キャンディポテト | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、くきわかめ、わかめ、かいそうミックス、ちくわ | こめ、むぎ、★あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、ごま、さつまいも、★バター | しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、はくさい、こまつな、キャベツ、きゅうり | 624 kcal 18.5 g 18.0 g 1.4 g |
| 23 月 | えだまめごはん  | ○ | とりのからあげ <small>おたのしみきゅうしよく</small> キャベツのわふうサラダ いなかじる | ★ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ | こめ、もちごめ、でんぶん、きょうしんこ、★あぶら、さとう、じゃがいも | えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、かんびょう、ごぼう、はくさい、ねぎ | 626 kcal 25.7 g 22.7 g 1.8 g |
| 24 火 | パエリア <small>がいこくのりょうり スペイン</small> | ○ | スパニッシュオムレツ ソバ・デ・アホ（にんにくのスープ） オレンジ | ★ぎゅうにゅう、とりにく、ほたて、あさり、イカ、★チーズ、★たまご、とりにゅう、ハム | こめ、むぎ、オリーブゆ、あぶら、じゃがいも、さとう | にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パプリカ、ピーマン、トマトかん、キャベツ、セロリー、パセリ、オレンジ | 570 kcal 26.2 g 18.9 g 2.4 g |
| 25 水 | てづくりさつまいもチーズパン | ○ | コールスローサラダ インゲンまめのポタージュ バナナ | ★ぎゅうにゅう、★チーズ、ベーコン、しろいんげんまめ、とりにゅう、★チーズ、★なまクリーム | きょうりきこ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごま、さつまいも、じゃがいも、コーンスターチ | キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、パセリ、バナナ | 602 kcal 22.1 g 23.7 g 1.8 g |
| 26 木 | ひやしきつねうどん  | ○ | いかとまめのかきあげ おかかあえ あじさいかんでん | ★ぎゅうにゅう、あぶらあげ、イカ、だいず、★たまご、かつおぶし、かんでん | うどん、さとう、ごま、こむぎこ、コーンスターチ、★あぶら | ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ、こまつな、もやし、キャベツ、ぶどうジュース、クランベリージュース、レモン | 581 kcal 23.7 g 20.0 g 2.1 g |
| 27 金 | クファージュシー <small>にほんのりょうり おきなわ</small>  | ○ | しろみざかなのてんぷら にんじんのシリシリー アーサじる パイナップル | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、しいら、★たまご、まぐろかんづめ、とうふ、あおさ | こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、こむぎこ、★あぶら、ごま、じゃがいも | しょうが、しいたけ、にんじん、ねぎ、もやし、パインアップル | 592 kcal 27.2 g 18.8 g 2.1 g |
| 30 月 | ツナフランス | ○ | レバーのカレーマリネ やさいたっぷりスープ オレンジ | ★ぎゅうにゅう、まぐろかんづめ、★チーズ、ぶたレバー、とりにく、ベーコン | ★ソフトフランスパン、マヨネーズ、こむぎこ、でんぶん、★あぶら、オリーブゆ、さとう、じゃがいも | たまねぎ、パセリ、にんじん、パプリカ、ピーマン、キャベツ、セロリー、かぶ、オレンジ | 598 kcal 27.4 g 29.6 g 2.7 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています