



6がつ こんだてひょう



令和7年5月30日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士

<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	さけのバターしょうゆごはん あげだしとうふ やさいあんかけ ぐたくさんすましじる		さけ のり ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	こめ むぎ バター オリーブオイル ごま でんぷん こむぎこ あげあぶら あぶら さとう じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ も やし はくさい こまつな ねぎ えのきたけ	594 kcal 27.9 g 2.2 g
3火	ぶたしゃぶおろしうどん たまごいりとうがんとあさりのスープ ★かぼちゃのごまだんご		ぶたにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう たまご あさり	うどん あぶら でんぷん しらた まこ さとう ラード ごま あげ あぶら	だいこん しそは きゅうり キャ ベツ もやし にんじん ねぎ と うがん かぼちゃ	554 kcal 21.7 g 2.4 g
4水	ねぎしおぶたにくどん そらまめ じゃがいももちじる かわちばんかん		ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん ね ぎ もやし レモン そらまめ ご ぼう こまつな かわちばんかん	535 kcal 21.2 g 1.8 g
5木	シンガポールのりょうり ハイナンチキンライス やさいのつけあわせ ビーフンスープ パイナップルフルーツポンチ		とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく えび かんてん	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ビーフン	たまねぎ しょうが にんにく ね ぎ キャベツ にんじん こまつな もやし はくさい パイン缶 もも 缶 パインジュース	534 kcal 21.9 g 2.3 g
6金	ほとくちのけんこうしょうかんメニューごこくごはん ★ごこくごはん★もろかざめとごぼうのあまからめ ★こまつなのごまみそあえ ★きりぼしだいこんいりかきたまじる みしょうかん		ぎゅうにゅう モウカザメ みそ ぶたにく たまご	こめ むぎ さつこく でんぷん こむぎこ あげあぶら さとう ご ま	ごぼう こまつな はくさい もや し にんじん しめじ きりぼしだ いこん たけのこ えのきたけ み しょうかん	546 kcal 21.7 g 1.9 g
9月	キムチチャーハン ★まめあじのいそべあげ やきにくサラダ トックススープ		たまご ぶたにく ぎゅうにゅう まめあじ あおのり とりにく あ つあげ わかめ	あぶら こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あげあぶら さとう ご ま こめこ	にんにく しょうが はくさいキム チづけ ねぎ わけぎ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ だ いこん コーン いら	580 kcal 25.4 g 2.5 g
10火	やきおにぎり さばのたつたあげ うめのおかかあえ さわにわん		おかか ぎゅうにゅう サバ とり にく ぶたにく わかめ あぶらあ げ	こめ むぎ あぶら ごま でんぷ ん あげあぶら さとう ごまあぶ ら じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり に んじん ねりうめ だいこん えの きたけ	563 kcal 25.1 g 2.5 g
11水	★きんぴらてりやきチキンパン ★じゃがいものハニーサラダ かぼちゃとコーンのポターージュ		とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら ごま じゃがいも あ げあぶら はちみつ	にんじん ごぼう きゅうり キャ ベツ かぼちゃ コーン たまねぎ コーン パセリ	542 kcal 21.9 g 1.9 g
12木	★シーフードカレーライス こまつなサラダ すいかとパイナップルのもりあわせ		とりにく えび いか あさり チーズ ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじ ん りんご こまつな キャベツ き ゅうり レモン すいか パイナップ ル	599 kcal 23.4 g 2.4 g
13金	うどんとかいおうえんメニュー レバーのごろみあげ ごはくかんてんポンチ		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とり にく とうふ かんてん なまク リーム	こめ むぎ こむぎこ パンこ あ げあぶら さとう でんぷん じゃ がいも	にんにく キャベツ ごぼう にんじん こまつな えのきたけ いちごビュ レ ナタデココ もも缶 パイン缶 レ モン	646 kcal 22.1 g 2.0 g
17火	★じゃことあおじそのピラフ レバーのごろみあげ アーモンドサラダ ペイザンヌスープ		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶ たレバー とりにく ハム	こめ むぎ バター あぶら オ リーブオイル こむぎこ でんぷん あげあぶら さとう アーモンド	にんにく しそは しょうが キャ ベツ にんじん きゅうり だいこ ん たまねぎ エリンギ セロリ	549 kcal 22.7 g 2.3 g
18水	シーフードピザトースト ポトフ だいずのカレーサラダ メロン		いか ツナ チーズ ぎゅうにゅう とりくに ウィンナー だいず	パン バター あぶら じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ マッシュル ーム にんじん かぶ エリンギ こ まつな キャベツ コーン メロン	540 kcal 27.5 g 1.8 g
19木	まごわやさしいメニュー ごまごはん さばのうめだれやき ごもくまめ じゃがいもとこまつなのみそじる すいか		ぎゅうにゅう サバ ぶたにく だ いず こんぶ みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ねりうめ ごぼう にんじん たま ねぎ しいたけ こまつな すいか	554 kcal 24.6 g 1.9 g
20金	ごはん ぎせいとうふ ごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそじる		ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ねぎ しいたけ キャ ベツ こまつな もやし たまねぎ	535 kcal 23.4 g 2.3 g
23月	おきなわのりょうり タコライス ポテトとゴーヤのカレーチップス もずくスープ メロン		ぶたにく おから きんときまめ チーズ ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく かまぼこ たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん あ げあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ ゴーヤ メロン	585 kcal 25.7 g 2.2 g
24火	ごはん てっかみそ にくじゃが こまつなのすましじる		ぎゅうにゅう みそ だいず ぶた にく とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも しらたき	ごぼう しいたけ にんじん たけ のこ たまねぎ こまつな ねぎ えのきたけ	524 kcal 20.2 g 2.0 g
25水	★てづくりえだまめパン チキンパブリカ うみのさちサラダ パイナップル		ハム チーズ ぎゅうにゅう とり にく えび いか	こむぎこ さとう あぶら マヨ ネーズ じゃがいも こめこ あぶ ら	えだまめ にんにく セロリ にん じん たまねぎ しめじ トマト缶 こまつな きゅうり キャベツ コーン パイナップル	551 kcal 26.1 g 2.0 g
26木	ごはん ★カミカミつくだに あつあげのにくみそでんがく やさいのしょうゆあえ とうがんのすましじる		ちりめんじゃこ おかか しおこん ぶ ぎゅうにゅう あつあげ とり にく みそ わかめ とりにく	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	しそは ねぎ もやし きゅうり にんじん とうがん こまつな え のきたけ	582 kcal 28.9 g 2.3 g
27金	マーボーラーメン ししゃものごまからあげ いんげんのおかかマヨネーズあえ あじさいかんてん		ぶたにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう ししゃも おかか かんてん	ラーメン ごまあぶら さとう で んぷん ごま あげあぶら マヨ ネーズ	にんにく しょうが にんじん し いたけ ねぎ さやいんげん ぶど うジュース アセロラジュース	558 kcal 30.5 g 1.9 g
30月	きょうとのりょうり うめちゃづけ さかなのさいきょうやき ゆばいりすのもの みなづき		きざみのり ぎゅうにゅう めばる みそ ゆば	こめ むぎ ごま さとう あぶら こめこ こむぎこ でんぷん あま なっとう	ねぎ カリカリうめ ゆかり キャ ベツ にんじん きゅうり	566 kcal 21.6 g 2.4 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

歯と口の健康週間

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯の健康と
かむことの大切さを考える機会とし、6日（金）は、歯ごたえ
のある「カミカミメニュー」を組み合わせた献立です。その他
にも献立表の星マーク★が付いたメニューは、「カミカミメ
ニュー」です。

19日（木）まごわやさしいメニュー

毎月19日は「食育の日」です。18日は食育の日
に合わせて「まごわやさしい（体の良い食材の頭文字
を覚えやすく並べて表したものの）」メニューです。

23日（月）沖縄の料理

タコライスは、「タコス」の具材をごはんの上のせた沖縄の料理です。
また、沖縄県では、ゴーヤやもずくがよく食べられています。



30日（月）京都の料理

京都名産の、「西京みそ」や「湯葉」を使った料理を作ります。また、京都
では古くから、一年の折り返しにあたる6月30日に、残り半年の無病息災を
願って和菓子の水無月を食べる習慣があります。

