令和７年度 ６月 こんだてひょう 江戸川区立大杉東小学校

日 曜	献立名	飲み物	赤 体を作るもと になるもの	黄 熱や力のもと になるもの	緑 体の調子を整えるもの	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）
3 火	カレーミートサンド コロコロサラダ やさいスープ くだもの		牛乳,ぶたにく,レンズまめ, チーズ,とりにく, いんげんまめ	コッペパン,バター,こむぎこ, じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,にんにく,エリンギ,にんじん, キャベツ,しめじ,こまつな,きゅうり, コーン,くだもの	559 24.6 20.2
4 水	ひじきごはん ししゃものごまてんぷら もやしのおかかあえ かきたまじる		牛乳,とりにく,ひじき, あぶらあげ,ししゃも,たまご, かつおぶし,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,こんにゃく, さとう,こむぎこ,ごま, ごまあぶら,でんぷん	にんじん,こまつな,もやし,しめじ, えのき,ねぎ	565 30.1 22.6
5 木	シーフードクリームスパゲッティ だいずとツナのサラダ くだもの		牛乳,とりにく,えび,イカ,チーズ, なまクリーム,だいず,ツナ	スパゲッティ,バター,あぶら, こむぎこ,さとう	にんじん,たまねぎ,しめじ,コーン, キャベツ,こまつな,くだもの	553 29.2 20.1
6 金	ごはん さばのねぎソース きりぼしだいこんのにもの みそしる		牛乳,さば,あぶらあげ, みそ,ワカメ	こめ,むぎ,さとう,あぶら, こんにゃく,さとう, ごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ, きりぼしだいこん,にんじん, たまねぎ,こまつな	548 23.9 18.3
9 月	ごはん いかのたつたあげ こまつなのごまみそあえ すましじる		牛乳,イカ,みそ, とりにく,とうふ	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら, さとう,ごま	しょうが,こまつな,はくさい,もやし, にんじん,しめじ,ねぎ,えのき	546 25.2 16.1
10 火	ねぎしおぶたどん あおのりポリポリだいず みそしる		牛乳,ぶたにく,だいず,あおのり, あぶらあげ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,ごまあぶら,あぶら, でんぷん,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,えのき,こまつな	606 26.2 21.7
11 水	てづくりツナマヨパン ポテトとアーモンドのサラダ コーンクリームスープ		牛乳,とうにゅう,まぐろ, ぶたにく,いんげんまめ, なまクリーム	きょうりきこ,バター,さとう, マヨネーズ,コーンスターチ, じゃがいも,アーモンド,あぶら	たまねぎ,コーン,にんじん,しめじ, はくさい,キャベツ,きゅうり	560 22.9 22.4
12 木	うめごはん こいわしのさらさあげ きゃべつのごまずあえ みそしる　　くだもの		牛乳,ちりめんじゃこ,こいわし, あぶらあげ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,ごま,でんぷん,こむぎこ, あぶら,さとう,ごま	うめ,しょうが,キャベツ,こまつな, きゅうり,にんじん, だいこん,くだもの	543 23.7 19.0
13 金	ごもくあんかけそば かにかまのちゅうかサラダ あじさいかんてん		牛乳,ぶたにく,うずらのたまご, ワカメ,かにふうみかまぼこ, かんてん	あぶら,ちゅうかめん,さとう, でんぷん,ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,しいたけ, たけのこ,にんじん,はくさい,こまつな, キャベツ,もやし,ねぎ,ぶどうジュース, アセロラジュース,ナタデココ,みかん,もも	550 20.6 18.9
14 土	カレーライス アーモンドサラダ くだもの		牛乳,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,さとう, アーモンド	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,だいこん,くだもの	618 20.5 20.6
17 火	ごはん さかなのあずまに ごもくまめ みそしる		牛乳,あかうお,ぶたにく,だいず, こんぶ,あぶらあげ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら,さとう, ごま,こんにゃく	しょうが,ごぼう,にんじん,はくさい, えのき,こまつな	595 25.7 19.6
18 水	セサミトースト とりにくのハヤシに ツナコーンサラダ		牛乳,とりにく,レンズまめ, なまクリーム,ツナ	しょくパン,バター,さとう, ごま,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, こまつな,キャベツ,きゅうり,コーン	549 20.6 27.4
19 木	ジャージャンどうふどん こまつなのナムル わかめとたまごのスープ		牛乳,ぶたにく,あつあげ,みそ, たまご,ワカメ	こめ,むぎ,あぶら,こんにゃく, さとう,でんぷん, ごまあぶら,ごま	しょうが,しいたけ,たけのこ,ねぎ, こまつな,にんじん,もやし,きゅうり, にんにく,えのき,たまねぎ	562 24.2 19.1
20 金	ごはん さけのしおやき ちぐさあえ みそしる　　くだもの		牛乳,さけ,あぶらあげ,たまご, とうふ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,こんにゃく, さとう,ごま,じゃがいも	こまつな,にんじん,ねぎ, しめじ,くだもの	563 25.6 19.4
23 月	ごはん とりにくのねぎみそやき こまつなとツナのごまあえ けんちんじる		牛乳とりにく,みそ, ツナ,とうふ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら, ごま,じゃがいも, あぶら,こんにゃく	ねぎ,しょうが,こまつな,キャベツ, きゅうり,にんじん,ごぼう,だいこん	558 24.2 19.8
24 火	ミルクパン ポテトコロッケ ボイルキャベツ あおなとコーンのたまごスープ		牛乳,ぶたにく,だいず,たまご	ミルクパン,じゃがいも,あぶら, マッシュポテト,こむぎこ,パンこ, でんぷん	にんじん,たまねぎ,キャベツ, チンゲンサイ,しめじ,コーン	575 24.0 23.8
25 水	カレーうどん わかめのあえもの キャラメルポテト		牛乳,ぶたにく,ワカメ	でんぷん,うどん,ごまあぶら,ごま, さつまいも,あぶら,さとう, バター,アーモンド	にんじん,たまねぎ,こまつな,ねぎ, キャベツ,きゅうり	569 19.3 18.9
26 木	ごはん ぶりのてりやき やさいのにもの すりごまのみそしる		牛乳,ぶり,とうふ,みそ	こめ,むぎ,さとう,でんぷん, じゃがいも,こんにゃく, さとう,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,だいこん, えのき,こまつな	552 24.5 17.9
27 金	とりごぼうピラフ まめとツナのサラダ ミネストローネ くだもの		牛乳,たまご,ベーコン,だいず, ひよこまめ,ツナ	バター,こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,さとう	ごぼう,にんじん,たまねぎ,エリンギ, しょうが,ピーマン,にんにく,キャベツ, セロリ,トマト,えだまめ, こまつな,くだもの	575 21.7 21.0
30 月	クアジューシー ゴーヤチャンプルー もずくのスープ こくとうサーターアンダギー		牛乳,ぶたにく,かまぼこ, たまご,とうふ,こなかつお, とりにく,もずく,とうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら, じゃがいも,でんぷん,こむぎこ, こめこ,さとう,くろざとう	しいたけ,えのき,にんじん,はねぎ, しょうが,たまねぎ,ゴーヤ, もやし,ねぎ,こまつな	626 24.5 23.4

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

イラスト等出典：学校給食　2025　　少年写真新聞社　SeDoc