令和6年度　6月　こんだてよていひょう

家庭数配付

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「衛生に気を付けよう」

江戸川区立大杉東小学校
校　長　　髙橋　　真
栄養士　　岩井　えりか

日	行事等	主食	牛乳	主菜・副菜等	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
3 月	注目の食材 卵	大豆入りご飯	○	たまごの千草焼き わかめとしめじのお浸し 豚じゃが汁	大豆,油揚げ,飲用牛乳,木綿豆腐,鶏肉,たまご,ワカメ,豚肉,生揚げ	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,白ごま,ごま油,じゃがいも	にんにく,にんじん,葉ねぎ,玉葱,干し椎茸,こまつな,ぶなしめじ,もやし,キャベツ,だいこん	559 kcal 26.4 g 2.0 g
4 火	歯と口の健康習慣	ご飯 ごぼうのカリカリ揚げ	○	豆アジの南蛮漬け 大根の和え物 すりごまのみそ汁	飲用牛乳,まめあじ,おかか,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,白いりごま,さとう,でん粉,ごま油,白すりごま,サラダ油,じゃがいも	ごぼう,ねぎ,だいこん,こまつな,にんじん,玉葱,ぶなしめじ	556 kcal 23.5 g 1.8 g
5 水	注目の食材 ねぎ	家常豆腐丼	○	キャベツの中華和え ねぎとわかめのスープ 果物(オレンジ)	豚肉,生揚げ,赤みそ,豆みそ,飲用牛乳,鶏肉,たまご,ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油,こんにゃく,でん粉,さとう,ごま油,白いりごま,じゃがいも	しょうが,干し椎茸,たけのこ,ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,にんじん,ねぎ,オレンジ	596 kcal 24.8 g 1.9 g
6 木	注目の食材 ごま	セサミハニー トースト	○	レバーとポテトのナッツ和え いんげん豆のスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳,豚レバー,大豆,鶏肉,白いんげん豆,レンズまめ	食パン,バター,はちみつ,白すりごま,白いりごま,でん粉,米粉,サラダ油,じゃがいも,アーモンド,さとう	にんにく,しょうが,赤パプリカ,ピーマン,にんじん,玉葱,だいこん,こまつな,バナナ	577 kcal 26.1 g 2.0 g
7 金	注目の食材 あさり	ご飯	○	鶏のねぎ塩レモンダレ もやしのおかか和え あさりのみそ汁	飲用牛乳,鶏肉,おかか,白みそ,赤みそ,木綿豆腐,あさり	精白米,粒麦,でん粉,米粉,サラダ油,ごま油,さとう,白いりごま,さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,レモン,もやし,キャベツ,きゅうり,だいこん,ぶなしめじ,こまつな	564 kcal 24.0 g 1.9 g
10 月	入梅献立	梅わかめご飯	○	鰯のかばやき きのこ入りごま和え 具だくさん汁	炊き込みわかめ,飲用牛乳,まいわし,鶏肉,生揚げ	精白米,粒麦,白いりごま,でん粉,サラダ油,三温糖,白すりごま,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	カリカリ梅,しょうが,ぶなしめじ,もやし,こまつな,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	569 kcal 24.5 g 1.8 g
11 火	注目の食材 バナナ	カレービーンズ ドッグ	○	ポテトサラダ コーンクリームスープ 果物(バナナ)	大豆,白いんげん豆,ピザチーズ,飲用牛乳,ツナ,豚肉,レンズまめ,牛乳･調理用,生クリーム	コッペパン,サラダ油,じゃがいも,さとう,コーンスターチ	玉葱,にんじん,きゅうり,ホールｺｰﾝ,ぶなしめじ,はくさい,ｸﾘｰﾑｺｰﾝ,バナナ	557 kcal 24.8 g 2.3 g
12 水	注目の食材 寒天	トマトソース スパゲティ	○	小松菜とえのきのスープ あじさい寒天	豚肉,レンズまめ,粉チーズ,飲用牛乳,鶏肉,粉寒天	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,さとう	しょうが,にんにく,玉葱,エリンギ,トマト缶詰,にんじん,えのきたけ,こまつな,ぶどうｼﾞｭｰｽ,ｱｾﾛﾗｼﾞｭｰｽ,ナタデココ,みかん	545 kcal 22.6 g 1.6 g
13 木	★旬の食材 小玉すいか	ご飯	○	しいらの野菜あんかけ 野菜とコーンの和え物 玉葱のみそ汁 果物（小玉すいか）	飲用牛乳,しいら,おかか,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,でん粉,サラダ油,さとう,ごま油,白いりごま,じゃがいも	しょうが,えのきたけ,にんじん,葉ねぎ,もやし,こまつな,ホールｺｰﾝ,玉葱,キャベツ,ねぎ,小玉スイカ	553 kcal 24.9 g 1.7 g
14 金	和菓子の日 献立	高野豆腐の そぼろ丼	○	吉野汁 芋ようかん	凍り豆腐,赤みそ,飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,牛乳･調理用,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,でん粉,こんにゃく,じゃがいも,さつまいも	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,だいこん,こまつな	597 kcal 23.5 g 2.0 g
18 火	持続可能な食文化の日	ご飯	○	江戸前ぼらのおろしがけ にんにく醤油和え 小松菜のみそ汁	飲用牛乳,ぼら,ワカメ,ツナ,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,でん粉,サラダ油,ごま油,白いりごま,じゃがいも	だいこん,レモン,もやし,きゅうり,にんじん,にんにく,えのきたけ,ねぎ,こまつな	533 kcal 25.0 g 1.8 g
19 水	注目の食材 バジル	手作りツナマヨパン	○	鶏肉のハヤシ煮 バジルドレッシングサラダ	豆乳,ツナ,飲用牛乳,鶏肉,レンズまめ,生クリーム	強力粉,バター,マヨネーズ,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,さとう	玉葱,ホールｺｰﾝ,にんじん,エリンギ,こまつな,キャベツ,きゅうり	588 kcal 25.2 g 1.8 g
20 木	沖縄県 郷土料理	くあじゅーしー	○	ゴーヤチャンプル もずくのスープ 黒糖サーターアンダギー	豚肉,かまぼこ,飲用牛乳,たまご,木綿豆腐,粉かつお,鶏肉,もずく,豆乳	精白米,粒麦,さらだ油,ごま油,じゃがいも,でん粉,小麦粉,米粉,さとう,黒砂糖,サラダ油	干し椎茸,えのきたけ,にんじん,葉ねぎ,しょうが,玉葱,ゴーヤ,もやし,ねぎ,こまつな	619 kcal 23.6 g 1.9 g
21 金	夏至献立	ご飯	○	鰤のみりん焼き ひじきのごま和え 冬瓜のみそ汁 果物（メロン）	飲用牛乳,ぶり,ひじき,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,でん粉,さとう,白すりごま,じゃがいも	にんじん,キャベツ,ホールｺｰﾝ,とうがん,ぶなしめじ,こまつな,メロン	564 kcal 25.8 g 1.9 g
24 月	★旬の食材 枝豆	枝豆入りご飯	○	ほっけのごま揚げ きゅうりとえのきの和え物 大根と豆腐のみそ汁	飲用牛乳,ほっけ,おかか,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油,白いりごま,でん粉,白すりごま,ごま油,さとう,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,えだまめ,もやし,きゅうり,えのきたけ,だいこん,ぶなしめじ	549 kcal 26.4 g 2.1 g
25 火	注目の食材 コーンスターチ	ミートトースト	○	白菜のカレークリーム煮 カラフルサラダ 果物(バナナ)	豚肉,大豆,ピザチーズ,飲用牛乳,鶏肉,牛乳･調理用,豆乳,レンズまめ,白いんげん豆	食パン,サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ,アーモンド,さとう	玉葱,トマト缶詰,しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールｺｰﾝ,バナナ	552 kcal 27.1 g 2.3 g
26 水	注目の食材 キムチ	キムチチャーハン	○	はりはりサラダ 豆腐とじゃがいものスープ 果物(オレンジ)	ひじき,たまご,飲用牛乳,ツナ,豚肉,木綿豆腐	サラダ油,精白米,粒麦,ごま油,緑豆はるさめ,さとう,白いりごま,じゃがいも,白すりごま	にんじん,はくさいキムチ,ねぎ,もやし,きゅうり,玉葱,こまつな,オレンジ	564 kcal 23.2 g 1.9 g
27 木	注目の食材 のり	ご飯	○	のりのつくだ煮 きびなごのごまがらめ 生揚げのお浸し にら玉汁	もみのり,飲用牛乳,きびなご,生揚げ,おかか,豚肉,木綿豆腐,たまご	精白米,粒麦,さとう,でん粉,サラダ油,白いりごま	しょうが,にんにく,こまつな,もやし,にんじん,玉葱,にら,ねぎ	557 kcal 26.3 g 1.6 g
28 金	注目の食材 ちくわ	豚しゃぶ おろしうどん	○	天ぷら（かぼちゃ・ちくわ） ツナのごまおかか和え	豚肉,飲用牛乳,焼き竹輪,たまご,ツナ,おかか	うどん,ごま油,白いりごま,小麦粉,米粉,サラダ油,さとう,白すりごま	きゅうり,だいこん,葉ねぎ,レモン,西洋かぼちゃ,もやし,こまつな,にんじん	555 kcal 24.6 g 2.0 g

★ランチョンマットとハンカチ、マスクを毎日、持ってきましょう！

※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。