



# 6がつ こんだて

(給食もくひょう) 衛生に気を付けよう!



令和8年5月29日  
江戸川区立第七富西小学校  
校長 山崎美佐子  
栄養士 河野 遥圭

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	I補キー (kcal)
2	火	マーボー豆腐丼		春雨サラダ にらたまスープ	豚ひき肉、大豆 赤味噌、豆腐 牛乳	米、油、砂糖 でんぷん、ごま油 はるさめ、ごま じゃがいも	にんにく、しょうが 干しシイタケ、にんじん たまねぎ、キャベツ もやし、エリンギ にら、こまつな	583
3	水	ガーリックトースト		ほたてのクリーム煮 カリカリベーコンサラダ、バナナ	牛乳、鶏肉 ほたてがし、豆乳 粉チーズ、ベーコン	食パン、バター 油、じゃがいも 米粉、砂糖	にんにく、にんじん たまねぎ、コーン キャベツ、きゅうり バナナ	561
4	木	むぎ麦ごはん		ししゃもの南蛮漬、ひじきの胡麻サラダ たまねぎのみそ汁	牛乳、ししゃも ひじき、みそ	米、粒麦 でんぷん、油 三温糖、ごま油 砂糖、さつまいも	しょうが、ねぎ キャベツ、にんじん もやし、コーン えのき、たまねぎ こまつな	573
5	金	チキンライス		チーズ入りポテオムレツ、小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏肉、牛乳 ベーコン、豚ひき肉 チーズ、たまご 青大豆、大豆 粉寒天	米、粒麦 バター、油 じゃがいも、三温糖 ごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、ピーマン 赤パプリカ、キャベツ こまつな、きゅうり コーン、クランベリージュース レモン	609
8	月	むぎ麦ごはん		こんぶとおかかのふりかけ、鯖の一夜干し じゃがいもとさつま揚げの含め煮、豆腐団子汁、メロン	かつお節、ちりめんじゃこ こんぶ、牛乳 さば、さつま揚げ 豆腐、鶏肉 みそ	米、粒麦 ごま、三温糖 油、じゃがいも つきこんにやく でんぷん	にんじん、たまねぎ こまつな、しょうが だいこん、もやし 干しシイタケ、にら ねぎ、メロン	618
9	火	世界の料理:タイ ガパオライス		ヤムウンセン とり鶏と野菜のスープ	鶏ひき肉、大豆 うずらの卵、牛乳 エビ、鶏こま 豆腐	米、油、砂糖 はるさめ、ごま油 じゃがいも	にんにく、たまねぎ エリンギ、赤パプリカ にんじん、きゅうり もやし、レモン こまつな	571
10	水	手作りパン 手作りセサミパン		ポークビーンズ、ツナサラダ オレンジ	豆乳、牛乳 豚肉、大豆 ツナ	マーガリン、砂糖 小麦粉、ごま 油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり コーン、オレンジ	640
11	木	入梅メニュー 麦ごはん		梅しらすふりかけ、いわしのごまだれ揚げ きゅうりのスタミナ漬け	しらす、牛乳 いわし、油揚げ 味噌	米、粒麦 でんぷん、三温糖 ごま、じゃがいも ごま油	カリカリ梅、しょうが きゅうり、かぶ にんにく、だいこん こまつな	589
12	金	むぎ麦ごはん		豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツのごまあえ、ちゃんこ汁	牛乳、豚肉 生揚げ、味噌 かつお節、鶏こま 油揚げ	米、粒麦 三温糖、ごま 砂糖	ねぎ、たまねぎ 干ししいたけ、きゃべつ にんじん、もやし ごぼう、だいこん はくさい、えのき こまつな	568
15	月	ねぎ塩ふた丼		じゃがいものきんぴら わかめの味噌汁	豚肉、牛乳 豆腐、油揚げ わかめ、みそ	米、粒麦 油、砂糖 じゃがいも、三温糖 ごま油、でんぷん	にんにく、たまねぎ ねぎ、もやし きゃべつ、にら コーン、レモン にんじん、だいこん こまつな	607
16	火	ぶどうパン		イカフライ、ひよこ豆とツナのサラダ コーンチャウダー、バナナ	牛乳、いか たまご、ひよこ豆 ツナ、鶏肉 ほたてがし	ぶどうパン、小麦粉 パン粉、油 砂糖、米粉	きゃべつ、きゅうり たまねぎ、にんじん コーン、バナナ	654
17	水	むぎ麦ごはん		のりごまふりかけ、肉じゃがコロッケ 糸寒天とハムの和え物、豆腐のみそ汁、さくらんぼ	かつお節、きざみのり 牛乳、豚ひき肉 大豆、たまご ハム、糸寒天 豆腐、みそ	米、粒麦 ごま、三温糖 油、しらたき じゃがいも、小麦 パン粉	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな だいこん、もやし えのき、ねぎ さくらんぼ	632
18	木	夏至 たこめし		干草焼き、にんじんと小松菜の和え物 えのきのみそ汁、メロン	たこ、牛乳 鶏ひき肉、たまご かつお節、豆腐	米、粒麦 油、三温糖 砂糖、ごま	しょうが、干しシイタケ にんじん、さやいんげん たまねぎ、きゃべつ こまつな、えのき だいこん、ねぎ メロン	554
19	金	郷土料理:沖縄県 くあじゅうしい		かつおの角煮、冬瓜汁 サーターアングギー	豚肉、かまぼこ こんぶ、かつお 鶏肉、豆腐 たまご	米、粒麦 油、砂糖 ごま油、でんぷん 小麦粉、黒砂糖	にんじん、さやいんげん しょうが、たまねぎ とうがん、はくさい こまつな	579
20	土	おはなし給食 スパゲティミートソース		ポテトサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉、大豆 牛乳、ベーコン 糸寒天	オリーブオイル スパゲッティ じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが エリンギ、にんじん たまねぎ、きゅうり りんごジュース、黄桃缶 パイン缶	588
23	火	わかめごはん		もうかぎのさざれ焼き、キャベツと小松菜のごまあえ 野菜たっぷり汁、河内晩柑	わかめ、牛乳 もうかぎ、ハム 油揚げ、豆腐	米、粒麦 マヨネーズ、パン粉 油、三温糖 ごま、じゃがいも	パセリ、キャベツ こまつな、にんじん ごぼう、だいこん もやし、えのき なめこ、河内晩柑	588
24	水	じゃこ菜めし		きびなごのから揚げ、ゆでそら豆 小松菜のいそべ和え、厚揚げとねぎのみそ汁	ちりめんじゃこ、きびなご 牛乳、油揚げ きざみのり、味噌 わかめ、生揚げ	米、油、ごま でんぷん、三温糖	こまつな、だいこんのは しょうが、そらまめ きゃべつ、にんじん コーン、だいこん はくさい、ねぎ	566
25	木	野菜たっぷり醤油ラーメン		チーズいも餅 焼肉サラダ	鶏ひき肉、なると 牛乳、豚こま わかめ、チーズ	ラーメン、ごま油 油、砂糖、つきこんにやく じゃがいも でんぷん、マヨネーズ	にんにく、しょうが にんじん、キャベツ ねぎ、こまつな たけのこ、きゅうり	543
26	金	カレーサンドパン		フライドポテト、フレンチサラダ ミネストローネ、甘夏みかん	鶏ひき、レンズ豆 牛乳、ハム	コッペパン、油 じゃがいも、砂糖 マカロニ	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ きゃべつ、きゅうり エリンギ、甘夏みかん	524
29	月	五目チャーハン		レバーのごまだれがらめ、もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	たまご、豚ひき肉 エビ、牛乳 豚レバー、ベーコン 豆腐	油、米、粒麦 ラード、でんぷん 三温糖、ごま油 ごま、はるさめ	ねぎ、干しシイタケ にんじん、たけのこ しょうが、にんにく 大豆もやし、もやし きゅうり、こまつな たまねぎ、にら	567
30	火	むぎ麦ごはん		鯛のかば焼き、きゃべつの香りあえ 豆乳入りみそ汁、小玉スイカ	牛乳、いわし 生揚げ、みそ 豆乳	米、粒麦 でんぷん、小麦粉 油、三温糖、ごま	しょうが、きゃべつ きゅうり、にんじん もやし、レモン だいこん、たまねぎ えのき、こまつな 小玉スイカ	589



24日は、1年生がそら豆のさやむきをしてくれます!!

