



6月こんだてひょう



令和7年5月30日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる 	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる 	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える 	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	こめこの きのこクリームライス	○	あさりのカリカリサラダ チョコチップスコーン	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★粉チーズ あさり	米 ★バター さとう 油 米粉 かたくり粉 ★無塩バター 小麦粉 強力粉 ★ミルクチョコレート	パセリ セロリー たまねぎ エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ きゅうり こまつな にんじん しょうが	696 kcal 21.2 g 25.6 g 1.8 g
3火	むぎごはん てづくりおかかふりかけ	○	ツナいりたまごやき もやしのごまあえ なめこのみそしる	★牛にゆう(飲用) おかか きざみのり ツナ ★たまご 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし ねぎ なめこ	540 kcal 25.0 g 19.6 g 2.2 g
4水	ゆかりごまごはん	○	ししゃものつつみあげ こまつなともやしのごましょうゆ さわにわん 	★牛にゆう(飲用) ★ししゃも しらす ぶた肉	米 麦 さとう 油 ごま はるまきの皮	ゆかり こまつな もやし にんじん さやいんげん しいたけ たけのこ ごぼう	536 kcal 25.2 g 16.9 g 2.4 g
5木	きんぴらドッグ	○	ポテトサラダ ミネストローネ オレンジ 	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★ピザチーズ ハム ベーコン レンズまめ ★粉チーズ	★無塩パン さとう 油 ごま かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ(卵無) シェルマカロニ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん きゅうり たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ オレンジ	572 kcal 23.2 g 26.8 g 1.9 g
6金	かみかみごはん	○	サケのしおやき わかめのごまずあえ てつふんたつぷりがきたまじる 	★牛にゆう(飲用) ささいか あおのり サケ フカメ こうやとうふ ひじき 油あげ あさり みそ ★たまご	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉	キャベツ もやし にんじん こまつな	543 kcal 28.5 g 18.1 g 2.5 g
9月	家常豆腐丼 (ジャージャンとうふどん)	○	ごまこふきいも 豆花風(トウファふう)かんでん	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 みそ あつあげ 粉かんでん 豆にゆう ★生クリーム きな粉	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも ごま こくとう くらみつ	しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ チンゲンツアイ	579 kcal 22.1 g 19.0 g 1.5 g
10火	うめわかごはん	○	イワシのたつたあげ ごまあえ かみなりじる 	★牛にゆう(飲用) わかめ いわし とうふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉	梅 しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	556 kcal 24.1 g 19.5 g 2.3 g
11水	はちみつきなこトースト	○	やきにくサラダ ニョッキいりトマトスープ バナナ	★牛にゆう(飲用) きなこ ぶた肉 ベーコン とり肉 ★粉チーズ	★食パン さとう 油 ★バター はちみつ ごま じゃがいも ★ニョッキ	にんにく きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリー エリンギ トマト パセリ ★バナナ	706 kcal 24.2 g 28.5 g 2.8 g
12木	むぎごはん	○	タラのすぶたふう ふながたきゅうり こまつなとたまごのちゅうかスープ メロン	★牛にゆう(飲用) タラ とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが ビーマン にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ きゅうり しょうが ぶなしめじ こまつな アンデスメロン	528 kcal 23.9 g 14.0 g 2.0 g
13金	ジャージャンめん	○	じゃこサラダ いももち	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ	ちゅうかめん さとう 油 かたくり粉 ごま じゃがいも	もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース キャベツ こまつな	544 kcal 24.0 g 21.0 g 2.5 g
16月	ごまいりごはん	○	サバのカレーじょうゆやき かわりきんぴら 冬瓜(とうがん)のみそしる 	★牛にゆう(飲用) サバ ぶた肉 とうふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも つきこんにやく	にんじん ごぼう しいたけ とうがん こまつな	542 kcal 24.3 g 19.9 g 1.7 g
17火	とりじるつけうどん	○	てんぶら(さつまいも・ちくわ) ぶたしゃぶポンずあえ れいとうみかん 	★牛にゆう(飲用) とり肉 ちくわ ★たまご ぶた肉	うどん さとう 油 さつまいも 小麦粉	ぶなしめじ ねぎ こまつな しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり れいとうみかん	529 kcal 20.8 g 16.4 g 2.4 g
18水	キムチチャーハン	○	レバーのヤンニョムふうみ わかめスープ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 レバー とり肉 とうふ フカメ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも ごま	キムチ ねぎ にんにく しょうが にんじん ねぎ えのきたけ	589 kcal 28.0 g 22.7 g 2.5 g
19木	てづくり カレーオニオンパン	○	キャベツナサラダ ひよこまめのクリームシチュー さくらんぼ 	★牛にゆう(飲用) ウィンナー ★ピザチーズ ツナ とり肉 ひよこまめ レンズまめ ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう	強力粉 さとう 油 米粉 マヨネーズ(卵無) ★バター	たまねぎ コーン キャベツ にんじん きゅうり にんにく マッシュルーム パセリ さくらんぼ	636 kcal 25.7 g 35.0 g 2.5 g
20金	むぎごはん わかめそばろ	○	ジャコロツケ ごまきなこあえ あつあげのみそしる	★牛にゆう(飲用) わかめ ぶた肉 しらす ★粉チーズ ★たまご きな粉 あつあげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ こまつな もやし ねぎ	588 kcal 23.5 g 17.6 g 2.5 g
21土	ポークパッパライス	○	あおのりポテトビーンズ クランベリーかんでんポンチ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 あおのり 粉かんでん	米 麦 さとう 油 ★バター かたくり粉 じゃがいも	コーン にんにく みかん缶 クランベリージュース ナタデココ もも缶	654 kcal 23.0 g 22.6 g 1.8 g
24火	むぎごはん	○	ジャンボぎょうざ こまつないりはるさめサラダ  にらたまスープ バレンシアオレンジ(こくさん)	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ハム とうふ ★たまご	米 麦 さとう 油 ぎょうざの皮 はるさめ ごま かたくり粉	しょうが にんにく キャベツ にら にんじん きゅうり こまつな たまねぎ バレンシアオレンジ	654 kcal 25.6 g 19.7 g 1.9 g
25水	むぎごはん ツナだいず	○	タラのはちみつみそやき カシューナッツあえ こまつなのすましじる	★牛にゆう(飲用) だいず ツナ タラ みそ とうふ	米 麦 さとう 油 はちみつ ★カシューナッツ	にんじん しょうが にんにく もやし こまつな だいこん えのきたけ	499 kcal 25.0 g 13.8 g 2.4 g
26木	ツナじゃがコッパ	○	アスパラベーコンソテー チリコンカン バナナ 	★牛にゆう(飲用) ツナ ベーコン 大豆 ぶた肉	★コッパパン さとう 油 じゃがいも マヨネーズ(卵無) 小麦粉 ★バター	たまねぎ パセリ アスパラガス にんじん コーン ★バナナ	646 kcal 25.7 g 32.3 g 2.1 g
27金	むぎごはん	○	とうふのまさごあげ きりぼしだいこんのごまあえ じゃがいものみそしる	★牛にゆう(飲用) とうふ とり肉 ★エビ ひじき ★たまご 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま じゃがいも	たまねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん もやし	533 kcal 21.7 g 16.2 g 2.0 g
30月	衣笠丼 (きぬがさどん)	○	ゆばのすましじる てづくり水無月(みなづき) 	★牛にゆう(飲用) 油あげ ★たまご とり肉 ゆば	米 麦 さとう 油 かたくり粉 小麦粉 白玉粉 あまなっとう	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ こまつな	646 kcal 25.7 g 20.9 g 2.3 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よって献立は都合により変更することがあります。