



6月こんだてひょう



令和8年5月29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	1杯* - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	むぎごはん	○	ジャンボぎょうざ はるさめサラダ こまつなとたまごのちゅうかスープ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ハム とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 ぎょうざの皮 はるさめ ごま じゃがいも かたくり粉	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ えのきたけ にら	624 kcal 24.5 g 19.6 g 1.9 g
2火	ツナじゃがコッペ	○	アスパラベーコンソテー マンハッタンふうクラムチャウダー	★牛にゆう(飲用) ツナ ベーコン ぶた肉 あさり ★エビ レンズまめ ★粉チーズ	★無塩コッペパン さとう 油 じゃがいも マヨネーズ(卵無) シエルマカロニ	たまねぎ パセリ アスパラガス にんじん コーン にんにく セロリー トマト	541 kcal 22.7 g 26.0 g 1.9 g
3水	とりじるつけうどん	○	てづくりかきあげ きゅうりとツナのすのもの れいとうみかん	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★さくらえび イカ ★たまご ワカメ ツナ	うどん さとう 油 小麦粉	ぶなしめじ えのきたけ ねぎ こまつな たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり れいとうみかん	511 kcal 23.5 g 17.2 g 2.6 g
4木	ゆかりごまごはん	○	【かみかみこんだて】歯(は)と口(くち)のけんこうしょうかん ししゃものつつみあげ ごまきなこあえ さわにわん	★牛にゆう(飲用) ★ししゃも きなこ ぶた肉	米 麦 さとう 油 ごま はるまきの皮	ゆかり キャベツ こまつな にんじん しいたけ もやし たけのこ ごぼう さやいんげん	541 kcal 25.4 g 16.5 g 2.4 g
5金	ポークカレーライス	○	キャベツナサラダ アップルかんてんポンチ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ツナ 粉かんてん	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんごジュース みかん ナタデココ もも	731 kcal 22.8 g 27.6 g 1.9 g
9火	ジャージャンめん	○	じゃこサラダ いもち	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ	中華めん 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 グリーンピース キャベツ こまつな	540 kcal 23.2 g 20.6 g 2.8 g
10水	はちみつきなこトースト	○	やきにくサラダ ニョッキイリトマトスープ さくらんぼ	★牛にゆう(飲用) きな粉 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 ★ニョッキ	にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ セロリー エリンギ トマト パセリ キャベツ さくらんぼ	686 kcal 24.2 g 28.2 g 2.5 g
11木	うめわかごはん	○	行事食(ぎょうじしょく) 入梅(にゅうばい)こんだて 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) ワカメ イワシ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉	カリカリうめ しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	547 kcal 22.9 g 19.0 g 2.3 g
12金	ポークベッパーライス	○	あおのりポテトビーンズ あじさいポンチ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 あおのり 粉寒天 ★カルピス	米 麦 さとう 油 ★バター かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ コーン にんにく ぶどうストレートジュース	694 kcal 22.9 g 22.7 g 1.9 g
15月	むぎごはん てづくりおかかふりかけ	○	ジャコロツケ からししょうゆあえ あつあげのみそしる	★牛にゆう(飲用) おかか のり ぶた肉 しらす ★粉チーズ ★たまご きなこ 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	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし ねぎ	592 kcal 24.3 g 17.7 g 2.4 g
16火	むぎごはん	○	サケのあげぼのやき じゃがいものきんぴら えのきのみそしる 河内晩柑(かわちばんかん)	★牛にゆう(飲用) サケ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) じゃがいも つきこんにゃく ごま	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな かわちばんかん	580 kcal 22.5 g 22.4 g 1.9 g
17水	こまつなしおこんぶ ごはん	○	ツナいりたまごやき もやしのごまあえ とうにゅういりみそしる	★牛にゆう(飲用) ツナ ★たまご とり肉 油あげ 塩こんぶ 豆にゆう みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	ゆかり しいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし だいこん	556 kcal 25.5 g 19.8 g 2.4 g
18木	家常豆腐丼 (ジャージャンどうふどん)	○	こふきいも 豆花(トウファ)ふうかんてん	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 みそ あつあげ 粉かんてん 豆にゆう ★生クリーム きなこ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも 黒とう	しょうが しいたけ たけのこ にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ パセリ	573 kcal 21.9 g 18.5 g 1.5 g
19金	〈しのしょうぱーかー〉 てづくり こまつなウイナードッグ	○	きょうしょくしつでパンをつくります ツナコーンサラダ 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) ウィナー 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 ★バター 米粉	こまつな コーン キャベツ にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ さくらんぼ	623 kcal 26.5 g 29.8 g 2.6 g
23火	むぎごはん ツナだいず	○	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) 大豆 ツナ とうふ とり肉 ★エビ ★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	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな きりぼしだいこん もやし	566 kcal 23.7 g 18.1 g 2.2 g
24水	ツナマヨドッグ	○	フレンチサラダ コーンクリームスープ メロン(あおにく)	★牛にゆう(飲用) ツナ ★ピザチーズ ハム ベーコン ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう	★無塩コッペパン さとう 油 マヨネーズ(卵無)	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン クリームコーン パセリ アンデスメロン	614 kcal 24.4 g 32.7 g 2.4 g
25木	むぎごはん	○	サバのみそに こまつなのおひたし てつぶんたつぱりかきたまじる	★牛にゆう(飲用) サバ みそ おかか とうやどうふ ひじき 油あげ あさり みそ ★たまご	米 麦 さとう かたくり粉	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ	567 kcal 28.0 g 19.4 g 2.3 g
26金	キムチチャーハン	○	レバーとだいののヤンニョムソース わかめスープ メロン(あかにく)	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 レバー 大豆 とりこま とうふ ワカメ	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉	キムチ はねぎ にんにく しょうが にんじん ねぎ えのきたけ クインシーメロン	605 kcal 28.9 g 23.7 g 2.3 g
29月	むぎごはん	○	イカのチリソース ふながたきゅうり ちゅうかコーンスープ	★牛にゆう(飲用) イカ 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 にんにく きゅうり ねぎ たまねぎ クリームコーン パセリ	513 kcal 25.1 g 13.7 g 2.2 g
30火	郷土料理(きょうどりょうり) 京都府(きょうとふ) 衣笠井 (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 小豆	米 麦 さとう 油 かたくり粉 小麦粉 白玉粉	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ こまつな	698 kcal 31.8 g 24.4 g 2.4 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。

○献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前の棚に印刷したものを置いておきますので、お子様を通してお持ちください。