


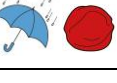









# 6月こんだてひょう

令和6年5月31日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 佐藤 美緒  
栄養士

| 日   | 主食                     | 牛乳 | おかず  | 〈あかのなかま〉<br>血や肉になる  | 〈きいろのなかま〉<br>熱や力の元になる                   | 〈みどりのなかま〉<br>体の調子を整える  | I類*<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量           |
|-----|------------------------|----|--|---|---|--|---------------------------------------|
| 3月  | むぎごはん                  | ○  | とうふのまごあげ<br>きりぼしだいこんのごまあえ<br>じゃがいものみそしる  | ★牛にゅう(飲用) とうふ とり肉<br>★エビ ひじき ★たまご<br>油あげ みそ                   | 米 麦 さとう 油<br>かたくり粉 ごま じゃがいも             | たまねぎ こまつな<br>切干しだいこん<br>にんじん もやし   | 613 kcal<br>22.2 g<br>24.2 g<br>2.1 g |
| 4火  | かみかみごはん                | ○  | サケのしおやき<br>からしあえ<br>しらすいりかきたまじる               | ★牛にゅう(飲用) さきいか<br>サケ ワカメ とり肉 とうふ<br>なると(卵無) ★たまご<br>あおのり しらす  | 米 麦 さとう 油<br>ごま かたくり粉                   | キャベツ もやし こまつな<br>にんじん ねぎ   | 530 kcal<br>29.3 g<br>17.2 g<br>2.4 g |
| 5水  | きんぴらドッグ                | ○  | ポテトサラダ<br>ようふうとうにゅうみそスープ <br>オレンジ             | ★牛にゅう(飲用) ぶた肉<br>★ピザチーズ ハム ベーコン<br>豆にゅう みそ                    | ★無塩コッパン さとう 油<br>ごま じゃがいも<br>マヨネーズ(卵無)  | にんじん ごぼう たけのこ<br>れんこん きゅうり たまねぎ<br>キャベツ マッシュルーム エリンギ<br>ぶなしめじ オレンジ           | 575 kcal<br>23.6 g<br>28.5 g<br>2.1 g |
| 6木  | わかめごはん                 | ○  | ししゃものつつみあげ<br>こまつなともやしのごましょうゆ<br>さわにわん        | ★牛にゅう(飲用) わかめ<br>★ししゃも しらす ぶた肉                                | 米 麦 さとう 油<br>ごま 春巻きの皮                   | こまつな もやし にんじん<br>さやいんげん しいたけ<br>たけのこ ごぼう                                     | 538 kcal<br>25.7 g<br>17.1 g<br>2.3 g |
| 7金  | ジャージャンめん               | ○  | わかめいりゴマドレサラダ<br>いもち  | ★牛にゅう(飲用) ぶた肉<br>大豆 みそ ハム ワカメ                                 | 中華めん さとう 油<br>かたくり粉 ごま じゃがいも            | もやし にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん たけのこ<br>グリーンピース きゅうり                              | 570 kcal<br>24.6 g<br>21.6 g<br>2.8 g |
| 10月 | むぎごはん                  | ○  | イワシのうめに<br>アーモンドあえ<br>かみなりじる                 | ★牛にゅう(飲用) イワシ<br>こんぶ とうふ みそ                                   | 米 麦 さとう 油<br>★アーモンド                     | 梅 にんにく しょうが<br>にんじん もやし こまつな<br>たまねぎ えのきたけ                                   | 593 kcal<br>25.0 g<br>24.7 g<br>2.2 g |
| 11火 | むぎごはん                  | ○  | レバーとだいずのごまがらめ<br>のりあえ<br>くずきりじる  | ★牛にゅう(飲用) レバー 大豆<br>きざみのり とり肉                                 | 米 麦 さとう 油<br>かたくり粉 ごま<br>くずきり じゃがいも     | しょうが こまつな キャベツ<br>にんじん もやし ねぎ  | 581 kcal<br>25.7 g<br>16.8 g<br>1.8 g |
| 12水 | はちみつきなこ<br>トースト        | ○  | やきにくサラダ<br>だいずのトマトにこみ<br>バナナ   | ★牛にゅう(飲用) きなこ<br>ぶた肉 大豆                                       | ★食パン さとう 油<br>★バター はちみつ ごま<br>じゃがいも 小麦粉 | にんにく きゅうり もやし<br>キャベツ にんじん たまねぎ<br>しょうが マッシュルーム ★バナナ                         | 615 kcal<br>26.6 g<br>27.3 g<br>2.6 g |
| 13木 | 家常豆腐丼<br>(ジャージャンどうぶどん) | ○  | たまごとトマトのスープ<br>豆花(トウファ)ふうかんでん  | ★牛にゅう(飲用) ぶた肉 みそ<br>あつあげ とり肉 ★たまご<br>粉かんでん 豆にゅう<br>★生クリーム きな粉 | 米 麦 さとう 油<br>かたくり粉 黒みつ                  | しょうが しいたけ たけのこ<br>にんじん キャベツ ねぎ<br>チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム<br>ぶなしめじ トマト パセリ       | 578 kcal<br>24.1 g<br>20.7 g<br>2.1 g |
| 14金 | むぎごはん                  | ○  | アジフライ<br>キャベツとこまつなのかおりあえ<br>わかめのみそしる   | ★牛にゅう(飲用) アジ<br>★たまご 油あげ ワカメ<br>とうふ みそ                        | 米 麦 さとう 油<br>小麦粉 パン粉 じゃがいも              | キャベツ もやし こまつな<br>にんじん レモン だいこん   | 576 kcal<br>27.3 g<br>17.2 g<br>2.3 g |
| 17月 | ポークペッパーライス             | ○  | こぶきいも<br>あじさいポンチ                            | ★牛にゅう(飲用) ぶた肉<br>粉かんでん ★カルピス                                  | 米 麦 さとう 油<br>★バター じゃがいも                 | コーン にんにく パセリ<br>ぶどうジュース レモン  | 601 kcal<br>19.6 g<br>17.7 g<br>1.6 g |
| 18火 | むぎごはん                  | ○  | タラのすぶたふう<br>ふながたきゅうり<br>こまつなとたまごのちゅうかスープ   | ★牛にゅう(飲用) タラ<br>とり肉 ★たまご                                      | 米 麦 さとう 油<br>かたくり粉 じゃがいも                | しょうが ピーマン にんじん<br>しいたけ たまねぎ たけのこ<br>きゅうり しょうが ぶなしめじ こまつな                     | 512 kcal<br>23.1 g<br>14.9 g<br>2.1 g |
| 19水 | むぎごはん<br>のりのつくだに       | ○  | ツナいりたまごやき<br>もやしのごまあえ<br>なめこのみそしる  | ★牛にゅう(飲用) きざみのり<br>ツナ ★たまご 油あげ<br>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<br>こまつな もやし ねぎ なめこ  | 556 kcal<br>26.1 g<br>19.8 g<br>2.8 g |
| 20木 | カレーうどん                 | ○  | イカのたつたあげ<br>おかがあえ<br>さつまいものはちみつバターに  | ★牛にゅう(飲用) ぶた肉<br>イカ おかか                                       | うどん さとう 油<br>かたくり粉 さつまいも<br>はちみつ ★バター   | にんじん たまねぎ ねぎ<br>こまつな しょうが キャベツ<br>コーン もやし                                    | 526 kcal<br>23.8 g<br>18.1 g<br>2.3 g |
| 21金 | ツナじゃがコッパ               | ○  | アスパラベーコンソテー<br>こまつなミルクスープ<br>バナナ            | ★牛にゅう(飲用) ツナ<br>ベーコン レンズまめ<br>★牛にゅう(調理用)                      | ★コッパン さとう 油<br>じゃがいも マヨネーズ(卵無)          | たまねぎ パセリ アスパラガス<br>にんじん コーン<br>こまつな ★バナナ                                     | 532 kcal<br>20.2 g<br>26.0 g<br>2.2 g |
| 24月 | むぎごはん                  | ○  | てづくりジャンボぎょうざ<br>こまつないりはるさめサラダ<br>にらたまスープ    | ★牛にゅう(飲用) ぶた肉<br>ハム とうふ ★たまご                                  | 米 麦 さとう 油<br>ぎょうざの皮 はるさめ<br>ごま かたくり粉    | しょうが にんにく キャベツ<br>いら にんじん きゅうり<br>こまつな たまねぎ                                  | 610 kcal<br>23.8 g<br>19.3 g<br>2.0 g |
| 25火 | むぎごはん                  | ○  | サバのごまみそやき<br>じゃがいものきんぴら<br>とうふのすましじる   | ★牛にゅう(飲用) サバ みそ<br>とり肉 とうふ<br>ワカメ なると(卵無)                     | 米 麦 さとう 油<br>ごま じゃがいも<br>つきこんにゃく        | しょうが にんじん ねぎ   | 537 kcal<br>25.0 g<br>19.7 g<br>2.1 g |
| 26水 | こめこの<br>きのこクリームライス     | ○  | あさりのカリカリサラダ<br>くだものもりあわせ(メロン・さくらんぼ)  | ★牛にゅう(飲用) とり肉<br>★牛にゅう(調理用)<br>★粉チーズ あさり                      | 米 さとう 油 ★バター<br>米粉 かたくり粉                | パセリ セロリー たまねぎ エリンギ<br>マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ<br>きゅうり こまつな にんじん しょうが<br>メロン さくらんぼ | 519 kcal<br>18.5 g<br>17.6 g<br>1.6 g |
| 27木 | むぎごはん                  | ○  | てづくりコロケ<br>ごましらすあえ<br>こまつなのみそしる<br>れいとうみかん  | ★牛にゅう(飲用) とり肉<br>★たまご しらす とうふ<br>ワカメ みそ                       | 米 麦 さとう 油<br>じゃがいも 小麦粉<br>パン粉 ごま        | たまねぎ にんじん キャベツ<br>こまつな もやし ねぎ<br>れいとうみかん                                     | 591 kcal<br>20.7 g<br>15.1 g<br>2.3 g |
| 28金 | 衣笠丼<br>(きぬがさどん)        | ○  | ゆばのすましじる<br>てづくり水無月(みなづき)                   | ★牛にゅう(飲用) 油あげ<br>★たまご とり肉 ゆば                                  | 米 麦 さとう 油<br>かたくり粉 小麦粉 白玉粉<br>あまなつとう    | にんじん たまねぎ しいたけ<br>ねぎ えのきたけ こまつな  | 634 kcal<br>24.7 g<br>20.3 g<br>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。よってこんだては都合により変更することがあります。