

# 6月 献立表

令和 7年 5月 30日  
荒川区立第四峡田小学校  
校 長 宮原 典子  
栄養士 酒泉 広子

| 日   | こんだて                                               | 食品のおもなほたらき                              |                                                 |                                                                                       | エネ<br>ルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|-----|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
|     |                                                    | 体をつくる<br>(赤)                            | 熱や力になる<br>(黄)                                   | 体の調子を整える<br>(緑)                                                                       |                     |              |
| 2月  | わかめごはん<br>千草焼き<br>じゃがいものバター和え<br>大根と油揚げの味噌汁        | 牛乳 炊き込みわかめ<br>卵 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ           | 米・油 砂糖 じゃがいも<br>バター こんにゃく                       | しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ さや<br>いんげん パセリ だいこん えのきだけ                                           | 604                 | 22.7         |
| 3火  | 魚介あんかけごはん<br>棒棒鶏サラダ<br>フルーツポンチ                     | 牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉                          | 米 麦 油 砂糖 ぐず粉 ごま油 ごま                             | しょうが たまねぎ にんじん たけのこ<br>しいたけ しめじ キャベツ こまつな きゅう<br>り もやし 切干だいこん パイン缶 黄桃<br>缶 みかん缶 レモン果汁 | 597                 | 27.4         |
| 4水  | 麦入りごはん<br>しいらの西京焼き<br>五目きんぴら<br>かきたま汁              | 牛乳 しいら みそ 豚肉 昆布 鶏肉 卵                    | 米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも 片栗粉                        | しょうが ごぼう にんじん えのきだけ だい<br>こん しめじ こまつな                                                 | 592                 | 29.5         |
| 5木  | カレーピラフ<br>かみかみサラダ<br>野菜のチャウダー                      | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>さきいか 豆乳 生クリ<br>ーム         | 米 油 砂糖 ごま油<br>じゃがいも 小麦粉<br>バター                  | にんじん たまねぎ コーン マッシュルー<br>ム ビーマン キャベツ きゅうり もやし<br>にんにく マッシュルーム パセリ                      | 590                 | 22.0         |
| 6金  | きなこ揚げパン<br>春雨の和え物<br>ワンドンスープ                       | 牛乳 きな粉 鶏肉                               | パン 油 砂糖 春雨<br>ごま油 油 ワンドンの<br>皮                  | もやし きゅうり にんじん しいたけ はく<br>さい ねぎ にら こまつな                                                | 599                 | 21.8         |
| 9月  | スパゲッティホワイトソース<br>もやしとわかめの胡麻和え<br>メロン               | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>生クリーム 粉チーズ<br>わかめ         | スパゲッティ 油 バ<br>ター 小麦粉 ごま 砂<br>糖 ごま油              | セロリ たまねぎ しめじ マッシュルーム<br>にんじん パセリ もやし キャベツ メロン                                         | 607                 | 23.1         |
| 10火 | いわしのかば焼き丼<br>小松菜と人参の甘辛和え<br>生揚げと根菜のみそ汁             | 牛乳 いわし 生揚げ<br>わかめ みそ                    | 米 麦 油 片栗粉 砂<br>糖 はちみつ ごま油<br>ごま                 | しょうが にんじん こまつな もやし だい<br>こん ねぎ                                                        | 626                 | 26.2         |
| 11水 | 豚肉と野菜の卵とじ丼<br>すまし汁<br>冷凍みかん                        | 牛乳 豚肉 卵 鶏肉<br>豆腐 わかめ                    | 米 麦 油 こんにゃく<br>砂糖 片栗粉                           | しょうが たまねぎ だいこん にんじん こ<br>まつな えのきだけ ねぎ 冷凍みかん                                           | 590                 | 23.1         |
| 12木 | ビビンバ風混ぜご飯<br>ニラ玉スープ<br>すいか                         | 牛乳 豚肉 みそ 鶏<br>肉 豆腐 卵                    | 米 麦 ごま油 砂糖<br>ごま こんにゃく 片栗<br>粉                  | にんじん もやし こまつな にんにく しょ<br>うが たまねぎ にら すいか                                               | 591                 | 23.4         |
| 13金 | そぼろごはん<br>ししゃものあおのり揚げ<br>磯香和え<br>呉汁                | 牛乳 鶏肉 ししゃも<br>青のり 刻みのり 大豆 豚肉 油揚げ み<br>そ | 米 油 こんにゃく 砂<br>糖 小麦粉 じゃがい<br>も                  | しょうが ごぼう さやいんげん キャベツ<br>もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ                                         | 628                 | 28.5         |
| 16月 | 梅わかめごはん<br>じゃがいもと生揚げのそぼろ煮<br>揚げワンドンサラダ             | 牛乳 炊き込みわかめ<br>豚肉 生揚げ                    | 米 ごま油 油 じゃが<br>いも 砂糖 片栗粉 ワ<br>ンドンの皮             | 梅干し たまねぎ にんじん しいたけ キャ<br>ベツ もやし にんにく                                                  | 628                 | 23.6         |
| 17火 | ごまおかかごはん<br>肉豆腐<br>野菜のかわりソース                       | 牛乳 かつおぶし 豚<br>肉 豆腐                      | 米 麦 ごま 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉                           | しょうが たまねぎ にんじん しいたけ<br>キャベツ きゅうり                                                      | 615                 | 27.4         |
| 18水 | 麦入りごはん<br>さばの香味焼き<br>切干大根の煮物<br>豚汁                 | 牛乳 さば 油揚げ<br>豚肉 豆腐 みそ                   | 米 麦 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも                            | ねぎ しょうが にんにく 切干だいこん に<br>んじん えのきだけ ごぼう だいこん                                           | 610                 | 28.1         |
| 19木 | あんかけ焼きそば<br>スパイシービーンズポテト<br>フルーツヨーグルト              | 牛乳 いか えび 豚<br>肉 大豆 ヨーグルト                | 蒸し中華麺 油 ぐず<br>粉 ごま油 片栗粉<br>じゃがいも はちみつ           | にんにく しょうが たけのこ たまねぎ に<br>んじん キャベツ チンゲンサイ みかん缶<br>りんご缶 パイン缶                            | 659                 | 29.0         |
| 20金 | ヨーグルトフレンチトースト<br>ツナと野菜の和え物<br>ボークビーンズ              | 牛乳 ヨーグルト 卵<br>ツナ ベーコン 豚肉<br>大豆          | 食パン バター 砂糖<br>ごま油 油 じゃがいも                       | もやし にんじん こまつな たまねぎ にん<br>にく トマト                                                       | 618                 | 28.6         |
| 23月 | 鶏ごぼうピラフ<br>ABCスープ<br>チョコチップクッキー                    | 牛乳 鶏肉 ベーコン                              | 米 油 砂糖 バター<br>マカロニ はちみつ<br>オートミール 小麦粉<br>チョコチップ | しょうが ごぼう にんじん キャベツ たま<br>ねぎ                                                           | 593                 | 19.1         |
| 24火 | 鮭の混ぜご飯<br>鶏肉と大根の煮物<br>りんごゼリー                       | 牛乳 鮭 鶏肉 寒天                              | 米 油 こんにゃく 砂<br>糖 片栗粉                            | しょうが しいたけ しめじ にんじん ねぎ<br>こまつな だいこん たけのこ さやいんげ<br>ん りんごジュース                            | 591                 | 22.0         |
| 25水 | 夏野菜のカレーライス<br>もやしの甘酢<br>オレンジ                       | 牛乳 鶏肉 レンズ豆                              | 米 麦 油 小麦粉 は<br>ちみつ 砂糖 ごま油                       | たまねぎ にんにく しょうが セロリ にん<br>じん かぼちゃ なす スズキニ もやし<br>キャベツ オレンジ                             | 648                 | 21.1         |
| 26木 | 麦入りごはん<br>白身魚と芋のケチャップソース<br>わかめの和え物<br>油揚げと玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 ホキ わかめ<br>油揚げ みそ                     | 米 麦 油 片栗粉<br>じゃがいも 砂糖 ごま<br>油 こんにゃく             | しょうが キャベツ きゅうり にんじん た<br>まねぎ えのきだけ                                                    | 629                 | 24.2         |
| 27金 | マーボー丼<br>蒸しとうもろこし<br>春雨スープ                         | 牛乳 豚肉 大豆 み<br>そ 豆腐 鶏肉                   | 米 麦 油 砂糖 ぐず<br>粉 ごま油 春雨                         | にんにく しょうが たまねぎ にんじん た<br>けのこ しいたけ にら とうもろこし はく<br>さい こまつな                             | 640                 | 27.2         |
| 30月 | タコライス<br>もずくと豆腐のスープ<br>パイナップル                      | 牛乳 豚肉 大豆<br>チーズ 鶏肉 豆腐 も<br>ずく           | 米 油 砂糖 ごま油                                      | にんにく しょうが たまねぎ トマト キャ<br>ベツ たけのこ にんじん えのきだけ パイ<br>ナップル                                | 601                 | 25.6         |

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。