



# 令和8年度 6月献立表



(全20回)

江東区立越中島小学校

日 曜	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー:E (Kcal) たんぱく質:P (g)
2 火	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが煮 ツナと野菜の和風サラダ	○	★牛乳(飲用) ほしほり あさり水煮 豚肩肉 高野豆腐 かつおけずり節 カットわかめ ツナ油漬け	米 麦 砂糖 油 ジャがいも	つきこんにやく にんじん 干しいたけ たまねぎ さやいんげん もやし だいこん	E:644 P:25.5
3 水	豚肉の生姜焼き 野菜の胡麻酢あえ 江戸菜の味噌汁	○	★牛乳(飲用) 豚肩ロース けずり節 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 砂糖 ★すりごま ジャがいも	しょうが たまねぎ にんじん なら にんにく もやし きゅうり 江戸菜 ねぎ	E:611 P:23.6
4 木	小松菜ご飯 きびなごのカレー風味 はりはり漬け 貝だくさん味噌汁	○	★牛乳(飲用) ★鶏卵 ロースハム ★きびなご けずり節 油揚げ みそ	米 麦 油 でん粉 ★白ごま 砂糖 ごま油 ジャがいも	こまつな 切干しいたけ にんじん もやし きゅうり はくさい たまねぎ なら	E:635 P:25.0
5 金	<開校記念お祝い献立> 鯛めし 鶏のから揚げ 野菜のごまかけ お祝いすまし汁 かもめサイダーゼリー	○	★牛乳(飲用) 出し昆布 まだい 刻みのり 鶏肉 けずり節 粉寒天 糸がきかつお 豆腐 なんと(卵白除去)	米 油 でん粉 あられふ 砂糖	しょうが はくさい もやし こまつな ねぎ オレンジジュース	E:691 P:29.1
9 火	麻婆麺 もやしとわかめのごま醤油 スパイシーポテト	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 生わかめ	油 ごま油 ★むし中華めん 砂糖 でん粉 ★白ごま ジャがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん なら もやし こまつな	E:699 P:30.6
10 水	しらすーと ポトフ 国産バレンシアオレンジ	○	★牛乳(飲用) ★しらすーと ★ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉 ウィンナー	★食パン ★すりごま ジャがいも 油 マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん たまねぎ キャベツ オレンジ	E:661 P:27.5
11 木	<入梅> 梅ごはん あじの香味だれ 野菜のだし醤油あえ じゃがいもの味噌汁	○	★牛乳(飲用) あじ けずり節 油揚げ 生わかめ みそ	米 麦 油 ★白ごま でん粉 砂糖 ジャがいも	梅干し(加刺) だいこん(みそ漬) ゆかり粉 ねぎ しょうが にんじん はくさい もやし こまつな	E:614 P:22.1
12 金	麦ごはん 豚キムチ豆腐 ごま風味サラダ あじさいゼリー	○	★牛乳(飲用) 豚バラ肉 豆腐 粉寒天 ★カルピス	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 すりごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい たけのこ はくさいキムチ漬 なら キャベツ きゅうり ホールコーン缶 がどうジュース	E:619 P:23.1
15 月	ポテトパン ミネストローネ フルーツヨーグルト	○	★牛乳(飲用) ベーコン あさり ★ピザ用チーズ いんげんまめ ★プレーンヨーグルト	★コッパパン 油 ジャがいも マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖 シエルマカロニ	たまねぎ ビーマン にんにく セロリー にんじん キャベツ トマト缶詰 みかん缶 黄桃缶 ★パイ缶	E:670 P:24.7
16 火	ひじきご飯 さばの文化干し 野菜のからし醤油あえ かきたま汁	○	★牛乳(飲用) 鶏肉 干ひじき 油揚げ さば文化干し けずり節 豆腐 ★鶏卵	米 麦 ごま油 油 砂糖 でん粉	にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ さやいんげん はくさい もやし 江戸菜 ねぎ	E:644 P:34.4
17 水	麦ごはん じゃこふりかけ ビーンズコロッケ ゆで野菜 ゆで野菜 大根の味噌汁	○	★牛乳(飲用) ★ちりめんじゃこ 大豆 糸がきかつお あおのり 豚ひき肉 ★スキムミルク 油揚げ ★調理用牛乳 ★鶏卵 生わかめ 豚肩肉 みそ	米 麦 ★白ごま 油 ジャがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 生パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	E:693 P:30.0
18 木	<給食試食会 郷土料理 沖縄県> タコライス もずくとたまごのスープ 生パイナップル ちんすこう	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 豚肝臓 大豆 ★タイスチーズ けずり節 豆腐 ★鶏卵 もずく	米 麦 油 でん粉 小麦粉 ラード 砂糖	にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん ねぎ ★パイナップル	E:746 P:29.6
19 金	<食育の日> ごはん(島根県 きぬむすめ) 鮭の南部焼き ジャがいものキンピラ炒め けんちん汁	○	★牛乳(飲用) 鮭 豚肩肉 削り節 豆腐	米 砂糖 ★白ごま ★黒ごま 油 ジャがいも ごま油	ごぼう にんじん つきこんにやく だいこん ねぎ	E:659 P:31.5
22 月	<世界の料理 スペイン> パエリア スパニッシュオムレツ 野菜スープ	○	★牛乳(飲用) 鶏むね肉 ★いか ★むきえび あさり ロースハム ★鶏卵 ★ピザ用チーズ ベーコン 豚肩肉	米 ★バター 油 ジャがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン <u>ズッキーニ</u> パセリ キャベツ こまつな	E:629 P:31.5
23 火	麦ごはん ホキのあずま煮 磯香あえ 利休汁	○	★牛乳(飲用) ホキ けずり節 刻みのり 油揚げ みそ	米 麦 油 でん粉 砂糖 ★白ごま ★すりごま	しょうが はくさい もやし こまつな ねぎ	E:584 P:25.3
24 水	ミルクパン 鮭とたまごのグラタン ポテトのハニーサラダ	○	★牛乳(飲用) ベーコン ★鶏卵 ★調理用牛乳 鮭 ★生クリーム ★ピザ用チーズ	★ミルクパン ★バター 油 小麦粉 マカロニ 乾燥パン粉 ジャがいも はちみつ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん	E:713 P:31.1
25 木	中華丼 じゃこ入りナムル 食べ比べメロン	○	★牛乳(飲用) 豚ばら肉 豚肩肉 ★いか ★むきえび ★ちりめんじゃこ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ★白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな メロン	E:597 P:24.5
26 金	<郷土料理 大阪府> きつねうどん もやしとハムの胡麻和え ポテトたこ揚げ	○	★牛乳(飲用) 鶏むね肉 けずり節 油揚げ ロースハム まだこ ベーコン ★鶏卵 あおのり 糸がきかつお	油 砂糖 冷凍うどん ★白ごま ジャがいも でん粉 乾燥マッシュポテト	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな もやし きゅうり ホールコーン缶 紅しょうが	E:637 P:25.8
29 月	ガーリックトースト ポークシチュー イタリアンサラダ	○	★牛乳(飲用) 豚肩	★食パン ★マーガリン オリーブ油 油 ジャがいも 砂糖 ★バター 米粉 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン缶 ブロッコリー	E:712 P:23.3
30 火	<夏越しの祓> 夏越しごはん たまごいりすましじる 水無月	○	★牛乳(飲用) 焼き竹輪(卵白除去) ★むきえび けずり節 鶏むね肉 豆腐 生わかめ ★鶏卵	米 あわ麦 ★白ごま 油 小麦粉 砂糖 ジャがいも でん粉 白玉粉 甘納豆(あずき)	たまねぎ にんじん にがうり ねぎ こまつな	E:731 P:24.4

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※サラダは加熱した野菜を使用しています。 ※アレルギー対応食品に★印をつけています。 ※太字のものは有機栽培のものです。



歯と口の健康週間にちなんで献立です。

※6年生 17～19日は日光移動教室のため給食はありません。 ※3年生 23日は区内巡りのため給食はありません。