

6月 こんだてひょう

令和7年度
足立区立梅島第二小学校

| 日 | 曜 | 飲み物 | パン めん ごはん | おかず | 行事&ひとくちメモ | 赤 | 黄 | 緑 | 中学年 エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) |
|----|---|-----|--------------------------------|-----------------------------------|--|---|--|--|---------------------------------|
| | | | | | | 体をつくる もともになるもの | 熱や力の もともになるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 2 | 月 | 牛乳 | カレーピラフ クリームソースがけ | マセドアンサラダ くだもの | マセドアンとはフランス語で さいの目切りを意味します。 野菜を四角くカットします。 | とりにく えび とうにゅう なまクリーム こなチーズ 牛乳 | こめ あぶら パター こむぎこ じゃがいも | にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム コーン きゅうり パイナップル | 618kcal 21.4g |
| 3 | 火 | 牛乳 | きなこあげパン | ｸﾘｰﾓﾞｯｼｭｸﾞ サラダ ようふうたまごスープ | あげパンはきなこがたっぷり とつきやすいようにねじり型 のパンを使用します。 | きなこ なまクリーム とりにく ベーコン たまご 牛乳 | ミルクパン あぶら さとう マヨネーズ マカロニ でんぷん | にんじん キャベツ コーン こまつな たまねぎ | 554kcal 22.5g |
| 4 | 水 | 牛乳 | むぎごはん | チキンチキンごぼう やさいのからしあえ みそしる | 6月4日～6月10日は「歯 と口の健康週間」です。かみ ごたえのある食材を使ってい ます。 | だいす とりにく わかめ みそ 牛乳 | こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも | ごぼう にんじん しょうが キャベツ こまつな たまねぎ ながねぎ | 596kcal 21.2g |
| 5 | 木 | 牛乳 | ごはん | さばのごまだれやき ごしきあえ なめこじる | なめこのぬめりの成分には、 おなかの調子を整える作用が あります。 | さば わかめ とうふ みそ 牛乳 | こめ ごま さとう | しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん なめこ ながねぎ だいこん | 549kcal 26.5g |
| 6 | 金 | 牛乳 | スパゲッティ ミートソース | コーンサラダ とうふのブラウニー | ブラウニーはアメリカのチョコ レートケーキです。給食で はココアと豆腐を使って作り ます。 | ぶたにく レバー だいす こなチーズ とうふ | スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター | にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ もやし コーン きゅうり しょうが にんにく | 612kcal 24.9g |
| 9 | 月 | 牛乳 | かむかむ くまわかめごはん | にぎすのこうみあげ アーモンドあえ とんじる | この日も噛むことを意識した 献立です。くまわかめはコリ コリとした歯ごたえが特徴で す。 | くまわかめ にぎす とうふ みそ ぶたにく 牛乳 | こめ むぎ ごま じゃがいも でんぷん こむぎこ こんにゃく あぶら アーモンド さとう | しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな だいこん ながねぎ | 553kcal 22.6g |
| 10 | 火 | 牛乳 | キャラメルトースト | チリコンカン こえびのサラダ | キャラメルトーストはキャラ メルパウダーとバターを混ぜ たものを食パンに塗って焼き ます。 | だいす いんげんまめ ぶたにく えび 牛乳 | しょくパン バター キャラメルパウダー さとう バター じゃがいも あぶら | トマトかん たまねぎ にんにく レモン キャベツ にんじん きゅうり | 564kcal 25.3g |
| 11 | 水 | 牛乳 | いわしのかばやきどん いなかしる あじさいゼリー | ごますあえ いなかしる あじさいゼリー | 入梅です。この時期のいわし は脂がのっておいしいので、 入梅いわしとも言います。 | いわし なまあげ みそ こなかんてん | こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく | しょうが もやし こまつな きゅうり にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ぶどうジュース | 641kcal 26.0g |
| 12 | 木 | 牛乳 | パエリア | にんじンドレッシング サラダ ソバ・ネ・アホ(スーフ) | 世界の料理 スペイン | とりにく いか えび ベーコン たまご | こめ パター あぶら さとう オリーブオイル パンこ でんぷん | たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく キャベツ こまつな コーン トマトかん セロリ | 554kcal 24.4g |
| 13 | 金 | 牛乳 | とうにゅうごま たんたんめん | ハムサラダ くだもの | 豆乳ごまタンタンめんは豆乳 を使い、辛さは控えた麺料理 です。 | ぶたにく レバー とうにゅう みそ ハム だいす 牛乳 | ラーメン あぶら ねりごま さとう ごまあぶら ごま | しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ながねぎ きゅうり れいとうみかん | 572kcal 27.8g |
| 17 | 火 | 牛乳 | こんとあきの あぶらあげどん | あますあえ くだもの | おはなし給食 「こんとあき」 | とりにく あぶらあげ たまご | こめ むぎ さとう でんぷん | にんじん たまねぎ こまつな きゅうり だいこん さくらんぼ | 572kcal 23.3g |
| 18 | 水 | 牛乳 | マヨポテパン | こまつなサラダ シーフードチャウダー | サラダには小松菜とツナを たっぷり使っています。 | ベーコン ツナ えび いか いんげんまめ 牛乳 | コッパン じゃがいも パター あぶら マヨネーズ さとう さとう ごまあぶら こむぎこ | たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな レモン しめじ | 634kcal 25.1g |
| 19 | 木 | 牛乳 | クワージュージー | とうふチャンフルー もずくスーフ | 食育の日 沖縄県の郷土料理 | ぶたにく とりにく かまぼこ こんぶ とうふ たまご もずく かつおぶし 牛乳 | こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら | しいたけ にんじん わけぎ もやし にら たまねぎ コーン こまつな ながねぎ | 563kcal 26.9g |
| 20 | 金 | 牛乳 | ぶたごぼうどん | わかめのポンすあえ ぞらまめ | おはなし給食 「ぞらまめくんのベッド」 1年生さやむき | ぶたにく わかめ 牛乳 | こめ あぶら さとう ごま こんにゃく | たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン ぞらまめ | 556kcal 23.8g |
| 23 | 月 | 牛乳 | キムチチャーハン | パリパリワントンサラダ ナタデココヨーグルト | もりもり給食ウィークが始ま ります！給食を楽しみながら 食べましょう♪ | ぶたにく たまご ヨーグルト 牛乳 | こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ワントンのかわ はちみつ | キムチ ピーマン ごぼう パインかん ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ナタデココ | 611kcal 23.1g |
| 24 | 火 | 牛乳 | ココアパン | さかなのバターカレーやき マッシュポテト トマトスープ | 給食のマッシュポテトは、た くさんのじゃがいもを蒸して からつぶします。 | たら ぶたにく レンズまめ 牛乳 | ココアパン こむぎこ バター じゃがいも でんぷん あぶら さとう | コーン にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマトかん | 549kcal 28.5g |
| 25 | 水 | 牛乳 | きゅうしよくぼんちよう カレー | ひじきサラダ くだもの | おはなし給食 「給食番長」 | とりにく こなチーズ ひじき 牛乳 | こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま | たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり もやし すいか | 618kcal 20.8g |
| 26 | 木 | 牛乳 | ごもくうどん | ツナあえ くろみつきなごだんご | おはなし給食 「おだんごころころ」 | ぶたにく あぶらあげ ツナ とうふ きなこ 牛乳 | うどん でんぷん しらたまこ しょうしんこ さとう | しいたけ たまねぎ にんじん こまつな レモン キャベツ もやし | 594kcal 25.7g |
| 27 | 金 | 牛乳 | うめいいごはん | ししゃものピリからあげ おひたし なまあげのみそしる | おはなし給食 「うめぼしさん」 | ししゃも なまあげ みそ 牛乳 | こめ ごま でんぷん さとう | うめぼし ながねぎ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな | 548kcal 22.0g |
| 30 | 月 | 牛乳 | ごはん | マーボーじゃが いとかんてんサラダ | マーボーじゃがのじゃがいも は油で素揚げしています。 | ぶたにく だいす みそ いとかんてん えび | こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごまあぶら でんぷん | にんじん しいたけ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし こまつな | 586kcal 21.4g |

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

今月の給食目標
衛生に気をつけて
食事をしよう

おはなし給食

6月17日から6月27日までは読書旬間
です。本に出てくる料理を「おはなし給
食」として、給食で提供する予定です。ど
んなお話なのか、ぜひ図書室でかりて読ん
でみましょう。

☆もいもい給食ウィーク

6月23日から27日までの1週間は「もりもり給食ウィーク」です。学校全体で食育に取り組むことで、児童が食に興味をもったり、楽しく食べられることを目的としています。
給食が完食できたか振り返りカードに色塗りをして振り返ります。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。