



# 6月分よていにごんたてひょう



令和6年度

墨田区立第二寺島小学校  
校長 由良 隆

日曜日	こんたてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1人分(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぷん(g)	一言コメント
3月	ソースやきそば じゃがいもとだいずのあまからあえ フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、 ヨーグルト	サラダあぶら、 ちゅうかめん、 じゃがいも、 かたくりこ、 さとう、ごま	しょうが、にんにく、 たまねぎ、もやし、 キャベツ、 にんじん、しいたけ、 パインナップル、 みかん、りんご	604 kcal 23.4 g 19.9 g 2.4 g	00kgの めんをいためて 作ります
4火	ごはん カルシウムふりかけ さかなのにんにくみそ かきたまじる やさいとえのきのおひたし		ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、 かつおぶし、さけ、 みそ、とうふ、たまご	ごめ、さとう、 ごま、かたくりこ	しょうが、にんにく、 ごまつな、もやし、 えのきだけ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	595 kcal 29.8 g 18.5 g 2.2 g	歯と口の 健康週間 たくさんかもう
5水	ミルクパン さかなのカレーパンこやき コールスローサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう、 メルルーサ、 ぶたにく、だいず	ミルクパン、 エッグケアマヨ、 パンこ、さとう、 サラダあぶら、 じゃがいも、こむぎこ	キャベツ、にんじん、 にんにく、セロリ、 たまねぎ、エリンギ	628 kcal 32.7 g 25.6 g 3.0 g	さっぱり さわやか コールスロー
6木	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ ごもくスープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、ぶたにく、 とうふ	ごめ、ごめこ、 かたくりこ、はるさめ、 ごまあぶら、ごま、 はちみつ、さとう、 サラダあぶら	にんにく、しょうが、 たけのこ、しいたけ、 ごまつな、にんじん、 はくさい、しょうが、もやし	663 kcal 27.4 g 24.6 g 2.2 g	世界の料理 韓国
7金	こぎつねごはん ぎせいどうふ キャベツのおかかあえ じゃがいもとにらのみそしる		ぎゅうにゅう、 とりにく、あぶらあげ、 とうふ、たまご、 かつおぶし、みそ	ごめ、さとう、 サラダあぶら、 じゃがいも	にんじん、ねぎ、しいたけ、 さやいんげん、キャベツ、 もやし、ごまつな、にら	574 kcal 26.0 g 19.8 g 2.6 g	旬の食べ物 にら
10月	わかめうめごはん いわしのかばやき ごまあえ やさいのみそしる		ぎゅうにゅう、 わかめ、いわし、 あぶらあげ、みそ	ごめ、ごま、 サラダあぶら、 かたくりこ、 さとう、じゃがいも	うめ、キャベツ、もやし、 ごまつな、にんじん、 たまねぎ	619 kcal 24.4 g 20.7 g 2.5 g	入梅献立 入梅いわし
11火	みそラーメン じゃがいもいりサラダ ごまつなケーキ		ぎゅうにゅう、 とりにく、みそ、 たまご、とうにゅう	ちゅうかめん、 ごまあぶら、さとう、 サラダあぶら、ごめこ、 じゃがいも、ごま、 バター、こなざとう	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 もやし、ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、きゅうり、ごまつな	587 kcal 23.0 g 20.7 g 2.7 g	鉄分たっぷり 東京都の特産 小松菜のケーキ
12水	いかフライサンド かいそうサラダ とうにゅうごめこシチュー さくらんぼ		ぎゅうにゅう、 わかめ、ベーコン、 とりにく、とうにゅう	コッパン、 ごむぎこ、パンこ、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも、ごめこ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン、たまねぎ、 セロリ、エリンギ、 ブロッコリー、さくらんぼ	589 kcal 32.2 g 20.9 g 3.5 g	旬の果物 さくらんぼ
13木	ビビンバ はるさめサラダ ふしぎなあじさいゼリーポンチ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、みそ、 かんでん	ごめ、ごまあぶら、 さとう、ごま、 はるさめ、サラダあぶら	にんにく、しょうが、 きりぼしだいこん、もやし、 にんじん、ごまつな、 キャベツ、きゅうり、 パインナップル、みかん、レモン	587 kcal 20.1 g 16.9 g 1.6 g	色が変わる？ ふしぎな あじさいゼリー
14金	むぎごはん とらねこふりかけ にくじゃが もやしときゅうりのぴりからあえ		ぎゅうにゅう、ツナ、 かつおぶし、たまご、 ぶたにく	ごめ、むぎ、 サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、 こんにゃく、ごま、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、さやいんげん、 きゅうり、もやし	581 kcal 21.5 g 15.9 g 1.5 g	たまごと おかかの ふりかけです
17月	ナシゴレン カレーポテトビーンズ ソトアヤム パインナップル		ぎゅうにゅう、 ベーコン、とりにく、 えび、たまご、だいず	ごめ、サラダあぶら、 かたくりこ、 じゃがいも、はるさめ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 きいろピーマン、しょうが、 キャベツ、ねぎ、もやし、 ごまつな、パインナップル	571 kcal 22.9 g 18.0 g 1.8 g	世界の料理 インドネシア
18火	きのこごはん さかなのこうみやき だいこんサラダ りきゅうじる		ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、さけ、 とうふ、みそ	ごめ、こんにゃく、 さとう、ごま、 サラダあぶら、 ごまあぶら	にんじん、しめじ、 えのきだけ、しいたけ、 しょうが、ねぎ、だいこん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、はくさい	576 kcal 26.7 g 22.7 g 2.3 g	ごまが入った 利休汁
19水	チリビーンズサンド えだまめサラダ コーンチャウダー オレンジ		ぎゅうにゅう、 とりにく、だいず、 ベーコン、ぶたにく、 とうにゅう、 なまクリーム	ミルクパン、 サラダあぶら、 ごま、さとう、 じゃがいも、ごめこ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ、きゅうり、 キャベツ、えだまめ、パセリ、 とうもろこし、オレンジ	578 kcal 25.4 g 22.6 g 2.9 g	枝豆は 大きくなると 〇〇に
20木	むぎごはん かつおのあずまに ひじきとごまつなのあえもの いなかじる		ぎゅうにゅう、 かつお、ひじき、 ぶたにく、 とうふ、みそ	ごめ、むぎ、 かたくりこ、 さとう、ごま、 サラダあぶら、 じゃがいも	しょうが、ごまつな、もやし、 にんじん、とうもろこし、 ごぼう、だいこん、ねぎ	602 kcal 28.4 g 16.6 g 1.7 g	旬の食材 かつお
21金	ひやしきつねうどん だいずのかきあげ くろざとうもち		ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、いか、 だいず、とうにゅう、 きなこ	さとう、うどん、 サラダあぶら、 ごむぎこ、ごめこ、 コーンスターチ、 くろざとう、かたくりこ	ねぎ、ごまつな、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ	588 kcal 22.4 g 21.2 g 2.1 g	暑い時期を 冷たいめんて 乗り切ろう！
24月	トマトボンゴレ ガーリックドレッシングサラダ ごめこのブラウニー		ぎゅうにゅう、 ベーコン、あさり、 いとかんでん、 とうにゅう	スバゲティ、ごめこ、 サラダあぶら、 さとう、ごま、 オリーブオイル、 こなざとう	にんにく、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、 トマト、キャベツ	640 kcal 22.6 g 22.2 g 2.3 g	ボンゴレは イタリア語で 〇〇〇
25火	むぎごはん とうがんじる さかなのぴりからやき もやしのあますあえ		ぎゅうにゅう、 さば、ベーコン	ごめ、むぎ、 かたくりこ、 ごま、さとう、 ごまあぶら	しょうが、もやし、にんじん、 きゅうり、とうがん、 しめじ、チンゲンサイ	582 kcal 25.0 g 21.2 g 1.8 g	旬の食材 冬瓜
26水	はちみつレモントースト ポテトいりサラダ チリコンカーン メロン		ぎゅうにゅう、 とりにく、 いんげんまめ	しょくパン、バター、 はちみつ、 じゃがいも、さとう、 サラダあぶら	レモン、キャベツ、きゅうり、 にんじん、にんにく、 たまねぎ、しょうが、メロン	572 kcal 21.1 g 23.1 g 2.5 g	旬の果物 メロン
27木	ゆかりごはん こんさいひじき とんじる かみかみセレクトきゅうりしょく ししゃものごまあげ/いかのかりんとあげ		ぎゅうにゅう、 ししゃも、ひじき、 あぶらあげ、ぶたにく、 とうふ、みそ	ごめ、むぎ、ごま、 ごめこ、サラダあぶら、 こんにゃく、さとう、 じゃがいも	ゆかり、にんじん、れんこん、 ごぼう、だいこん、ねぎ	622 kcal 25.0 g 23.9 g 2.3 g	セレクト給食 よくかんで 食べよう！
28金	きぬがさどん みそしる だいこんとみぶなのたいたん みなづき		ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、たまご、 ぶたにく、みそ、あずき	ごめ、むぎ、 さとう、じゃがいも、 ごめこ、しらたまご、 かたくりこ、 あまなっとう	ねぎ、にんじん、だいこん、 みずな、ごまつな	632 kcal 21.7 g 15.8 g 2.3 g	京都府の 郷土料理 夏越の祓

★ 献立は材料の都合によりかわることがあります ★



6月のぎょうじよてい

- 3日 イングリッシュキャラバン
- 10日 水泳指導開始
- 14日 演劇鑑賞教室
- 20日~21日 学校公開



エネルギー600kcal・たんぱく質25.1g・脂質20.5g・食塩相当量2.3g