



6月

こんだてひょう



令和7年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	お か ず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
2月	ごはん		さかなのチリソース こんにやくサラダ じゃがもちじる バレンシアオレンジ	牛乳 にしん わかめ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう 米粉	たまねぎ にんじん だいこん きゃべつ きゅうり こまつな もやし ごぼう 長ねぎ しょうが こんにやく にんにく オレンジ	675 kcal	24.1 g
3火	セサミ トースト		とりにくのカレーからあげ コーンドレッシングサラダ やさいとたまごのスープ	牛乳 とり肉 たまご	パン 油 バター 米粉マカロニ ごま はちみつ 米粉 さとう	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ だいこん こまつな しょうが にんにく	617 kcal	32.6 g
4水	カミカミメニュー (ほとくちのけんこうしゅうかん)			牛乳 まめアジ いか こんぶ 油揚げ かつお節	米 もち麦 油 じゃがいも 米粉 さとう	切り干し大根 もやし ごぼう きゃべつ にんじん だいこん こまつな 長ねぎ こんにやく しょうが	581 kcal	25.1 g
	むぎいり ごはん		ござかなといかのなんばんづけ きりぼしだいこんとこんぶのおかかあえ こんさいじる					
5木	キムチ チャーハン		だいずとこうやどうふのいそべあげ はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 高野豆腐 とり肉 青のり	米 麦 油 春雨 でん粉	長ねぎ はくさい ピーマン にんじん もやし チンゲンサイ しょうが きゃべつ	630 kcal	25.9 g
6金	ガーリック& シナモントースト		トマトシチュー クルトンいりサラダ バレンシアオレンジ	牛乳 とり肉 いんげん豆	パン 油 バター じゃがいも さとう 米粉	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし トマト ピーマン にんにく パセリ セロリ レモン汁 河内晩柑	591 kcal	22.0 g
9月	こぎつね ごはん		ししゃものあられやき ごぼうチップサラダ なめこじる	牛乳 とり肉 ししゃも 油揚げ とうふ	米 油 さとう ごま 小麦粉 あられ	にんじん きゃべつ こまつな ごぼう たまねぎ だいこん なめこ もやし 長ねぎ	639 kcal	27.1 g
10火	こまつな そばろどん		もやしときゅうりのごまじょうゆ ゆでそらまめ みそけんちんじる	牛乳 とり肉 ツナ たまご とうふ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう	こまつな にんじん だいこん そらまめ こんにやく きゅうり もやし 長ねぎ ごぼう しょうが	659 kcal	29.3 g
11水	カリカリうめ ごはん		とりにくのごまだれやき じゃがいものきんぴら とうふだんごじる	牛乳 とり肉 ちくわ とうふ	米 油 さとう じゃがいも 白玉粉 ごま	梅干し にんじん だいこん こまつな ごぼう こんにやく 長ねぎ さやいんげん しょうが	638 kcal	29.2 g
12木	ジャージャン めん		とりにくとわかめのサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 レバー とり肉 大豆 わかめ	中華めん 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし こまつな きゃべつ たけのこ にんにく しょうが メロン	626 kcal	28.9 g
13金	コッペパン		さかなのわふうピザやき キャロットラペ ABCスープ	牛乳 たら ツナ チーズ ウインナー	パン 油 ごま マカロニ さとう 小麦粉	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ピーマン もやし しょうが セロリ	587 kcal	32.4 g
16月	なまパスタの エビクリーム ソース		アーモンドサラダ こめこのバナナヨーグルトケーキ	牛乳 とり肉 えび たまご ヨーグルト	生パスタ 油 アーモンド 米粉 バター さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり にんにく しめじ パセリ セロリ もやし パナナ	669 kcal	25.6 g
17火	ごはん		さかなのみぞれやき やさいのごまずあえ とんじる	牛乳 さば ぶた肉 とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	きゃべつ こまつな にんじん だいこん ごおう こんにやく 長ねぎ にんにく しょうが もやし	603 kcal	28.9 g
18水	かきあげ どん		こうやどうふいりわふうサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 えび たまご とうふ 高野豆腐	米 油 さとう じゃがいも さつまいも 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゃべつ こまつな 長ねぎ とうもろこし	666 kcal	23.7 g
19木	むぎいり ごはん		とりにくのみそに ひじきふりかけ わさびあえ あじさいゼリー	牛乳 とり肉 ひじき 粉寒天 高野豆腐	米 麦 油 じゃがいも ごま さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな ごぼう こんにやく さやいんげん もやし しょうが にんにく ぶどうジュース	562 kcal	20.1 g
20金	せかいのりょうり ～ブルガリア～			牛乳 ぶた肉 鶏肉 たまご いんげん豆 ヨーグルト チーズ	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 米粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゃべつ ピーマン かぶ セロリ しょうが もも パイン アロエ	624 kcal	22.1 g
	コッペパン		ブルガリアふうムサカ ガヴァルマ (にくとやさいのトマトにこみ) フルーツヨーグルト					
23月	とりとごぼうの ピラフ		ミネストローネスープ パリパリわかめサラダ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 わかめ	米 油 さとう じゃがいも マカロニ ごま ワンタン皮	たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう トマト かぶ セロリ きゃべつ きゅうり にんにく もやし とうもろこし	606 kcal	22.5 g
24火	むぎいり ごはん		にくじゃが てづくりなめたけ こまつなとツナのあえもの	牛乳 ぶた肉 さつまいも ツナ	米 もち麦 油 じゃがいも ごま さとう	えのきたけ たまねぎ にんじん しめじ こんにやく きゃべつ さやいんげん もやし こまつな しょうが	583 kcal	21.4 g
25水	ひやし ごもくうどん		だいずのコロコロサラダ きなこだんご (みたらしだんご)	牛乳 とり肉 高野豆腐 大豆 きな粉 かまぼこ とうふ	うどん 油 白玉粉 上新粉 さとう でん粉	こまつな にんじん きゅうり もやし とうもろこし えだまめ	623 kcal	31.5 g
26木	くきわかめ ごはん		さかなのバーベキューソース さくらんぼ とうふとやさいのごまドレサラダ ごじる	牛乳 もうかざめ ぶた肉 とうふ きゅうり 油揚げ 大豆	米 油 ごま じゃがいも 米粉 さとう	こまつな きゃべつ にんじん だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ にんにく 長ねぎ もやし りんご さくらんぼ	665 kcal	28.8 g
27金	ナン		キーマカレー ジャーマンポテト タピオカサワーポンチ	牛乳 ぶた肉 レバー 大豆 チーズ	ナン 油 バター じゃがいも 小麦粉 タピオカ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ とうもろこし セロリ しょうが りんご バイン もも	606 kcal	24.0 g
30月	日本のきょうどりょうり ～きょうとふ～			牛乳 たまご 油揚げ とうふ 高野豆腐 わかめ 小豆	米 油 さとう 米粉 白玉粉 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん だいこん しめじ みずな 長ねぎ こまつな	687 kcal	25.2 g
	きぬがさどん		だいこんとこうやどうふのたいたん すましじる みなづき					

セレクト給食(6月25日(水))

きなこだんご または みたらしだんご



* 都合により変更になる場合があります。

<6月23日～27日は「もいもい給食ウィーク」です。

テーマ 「おさらぴかぴか 大作戦」