

令和7年度



6月 こんだてひょう



足立区立関原小学校

日曜	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物	あか 赤	あき 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ つく 体を作るもと になるもの	ねつ ちから 熱や力のもと になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
2月	マーガリンパン さかなのクラッカーあげ じゃがいものバターに オニオンバジルスープ		牛乳,メルルーサ, ぶたにく,たまご	マーガリンパン,こむぎこ, ソーダクラッカー,あぶら, さとう,じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,キャベツ	566 26.6 19.9
3火	シャージャーマン いろどりサラダ くだもの		牛乳,ぶたにく, みそ	ちゅうかめん,ごまあぶら, ごま,さとう,でんぶん	きゅうり,もやし,にんにく,しょうが, ねぎ,たまねぎ,しいたけ,にんじん, こまつな,キャベツ,コーン,くだもの	560 23.8 17.8
4水	ごはん じゃこピーマン にくじゃがのカレーふうみ やさいのレモンあえ		牛乳,ちりめんじゃこ, ぶたにく,あつあげ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら, ごま,じゃがいも, こんにゃく,あぶら	ピーマン,にんじん,たまねぎ, しょうが,しいたけ,キャベツ, もやし,こまつな,レモン	562 21.7 14.4
5木	ごはん さばのみそに ごまあえ すましじる		牛乳,さば,みそ, はんぺん,とうふ	こめ,むぎ,さとう,ごま	しょうが,キャベツ,こまつな, もやし,にんじん,ねぎ,えのき	599 27.5 20.1
6金	ガパオライス ビーフンスープ マンゴーゼリー		牛乳,とりにく, とうふ,かんてん	こめ,ごまあぶら,ビーフン さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, たけのこ,あかピーマン,ピーマン, バジル,もやし,ねぎ,えのき, こまつな,くだもの	612 25.0 15.4
9月	カレーライス ごまドレッシングサラダ あじさいゼリー		牛乳,ぶたにく,レンズまめ, チーズ,アガー	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,バター,はちみつ, さとう,ごま	たまねぎ,にんにく,しょうが,コーン, にんじん,トマト,きゅうり,キャベツ, アセロラジュース,ぶどうジュース	722 20.9 21.1
10火	しょうがやきふうやきそば あおのりポテトビーンズ フルーツヨーグルト		牛乳,あおのり, ぶたにく,だいず,ヨーグルト	ちゅうかめん,あぶら, じゃがいも,はちみつ,でんぶん	しょうが,にんにく,もやし, にんじん,こまつな, パイン,みかん	624 25.7 19.0
11水	うめごはん こいわしのさらさあげ いそかあえ さわにわん		牛乳,ちりめんじゃこ, こいわし,のり,ぶたにく	こめ,ごま,でんぶん, こむぎこ,あぶら	うめぼし,しょうが,はくさい, もやし,にんじん,こまつな,ねぎ, たけのこ,しいたけ,ごぼう	519 19.8 15.5
12木	きつねうどん かいそうサラダ スイートポテト		牛乳,とりにく,あぶらあげ, わかめ,いか, なまクリーム	うどん,あぶら,さとう, ごま,さつまいも,バター, はちみつ	こまつな,にんじん,しいたけ,ねぎ, キャベツ,きゅうり,たまねぎ	633 25.0 25.4
13金	ミルクパン さかなのバーベキューソース ハムサラダ マカロニスープ		牛乳,メルルーサ, ハム,ベーコン,いんげんまめ	パン,でんぶん,あぶら,さとう, じゃがいも,マカロニ	しょうが,レモン,たまねぎ, りんご,コーン,キャベツ, きゅうり,にんじん	551 27.7 18.9
16月	ねぎしおぶたどん こまつなのあえもの かみなりじる		牛乳,ぶたにく,ちりめん, とうふ,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら, でんぶん,さとう,ごま, こんにゃく	にんにく,もやし,ねぎ,たまねぎ, たけのこ,レモン,にんじん, キャベツ,こまつな,だいこん, ねぎ,しいたけ	598 27.5 20.9
17火	ツナのトマトスパゲッティ わかめサラダ もものチーズケーキ		牛乳,ツナ,レンズまめ, わかめ,たまご,ヨーグルト, クリームチーズ	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ, さとう,ごま,バター,	にんにく,たまねぎ,セロリ, にんじん,マッシュルーム,トマト, キャベツ,きゅうり,コーン,もも	657 24.1 26.6
18水	チリビーンズドッグ やさいスープ くだもの		牛乳,いんげんまめ, レンズまめ,ぶたにく, チーズ,とりにく	ショートニングパン,あぶら, さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,にんにく, キャベツ,コーン,だいこん,くだもの	529 23.4 22.0
19木	ごはん とりにくのねぎみそやき やさいのこまじょうゆ かきたまじる		牛乳,とりにく,みそ, ちりめん,とうふ,たまご	こめ,むぎ,さとう,あぶら, ごま,でんぶん	ねぎ,しょうが,にんじん, キャベツ,もやし,こまつな	632 30.5 23.4
20金	えびクリームライス だいずいりサラダ くだもの		牛乳,とりにく,ベーコン, えび,チーズ,だいず	こめ,むぎ,バター,あぶら,ごま, こむぎこ,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,コーン,くだもの	670 28.1 23.6
23月	マーボーどん ナムル わかめスープ		牛乳,ぶたにく,だいず,みそ, とうふ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぶん, ごま,はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん, たまねぎ,たけのこ,しいたけ, にら,もやし,こまつな,えのき,くだもの	641 28.4 21.8
24火	ごはん いかのたつたあげ やさいのにももの みそしる		牛乳,いか,とうふ,みそ	こめ,むぎ,でんぶん,あぶら, さとう,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんじん,こまつな, えのき,だいこん,ねぎ	614 26.7 15.8
25水	くろざとうパン ミートグラタン じゃこのサラダ		牛乳,ぶたにく,レンズまめ, チーズ,ちりめん	くろざとうパン,じゃがいも, あぶら,バター,こむぎこ さとう,ごま	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム しょうが,ピーマン,こまつな キャベツ,コーン	547 24.8 22.2
26木	とりごぼうピラフ ツナサラダ キャロットポタージュ		牛乳,とりにく,たまご,ツナ, いんげんまめ,なまクリーム	こめ,あぶら,バター, さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,たまねぎ,エリンギ, しょうが,ピーマン,コーン, キャベツ,こまつな	620 25.5 22.4
27金	ミルクパン ポテトオムレツ フレンチサラダ コーンスープ		牛乳,ベーコン,たまご, いんげんまめ,なまクリーム	ミルクパン,じゃがいも, あぶら,バター,さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな, きゅうり,コーン,レモン	641 29.3 27.1
30月	ごはん さわらのてりやき しらすいりおひたし けんちんじる		牛乳,さわら,しらす, とうふ,とりにく	こめ,むぎ,さとう,でんぶん, さといも,こんにゃく ごまあぶら	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん, もやし,だいこん,えのき,ごぼう,ねぎ	556 27.2 16.0

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

☆小松菜は、足立区の江川農園さんから納品されています。

☆「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更されました。そのため、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。