






6月 よていこんだてひょう



2026年 6月

江東区立有明小中学校

日	主しよく	牛乳	おかず	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	1食分 たんぱく質 脂質 単糖当量
1月	ごまきなトースト	○	とりにくのブラウンシチュー いらたまごいりゆでやさ	きなこ、ベーコン、とりにく ピザチーズ、なまクリーム けいらん	しよくパン、マーガリン、はちみつ しろごま、あぶら、じゃがいも さんおんとう、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、きゅうり	667 kcal 27.9 g 31.9 g 74.2 g
2火	ごはん	○	ジャージャン豆腐 ゆでやさいの ちゅうかドレッシング	ぶたにく、まめみそ、なまあげ	こめ、あぶら、さんおんとう でんぶん、ごまあぶら、さとう しろごま	しょうが、にんじん、しいたけ たけのこ、にんにく、ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし	672 kcal 25.4 g 26.8 g 81.7 g
3水	ドライカレー	○	ココ味汁のゆでやさ パインアップル	ぶたにく	こめ、あぶら、こむぎこ じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリー、ほしぶどう グリーンピース、キャベツ、きゅうり パインアップル	639 kcal 21.5 g 19.4 g 101.2 g
4木	やきぶたチャーハン かみかみメニュー	○	だいやとじゃこのあげに ちゅうかスープ	ぶたにく、だいや ちりめんじゃこ、 とりにく	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら でんぶん、さとう、しろごま	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、ホールコーン、しいたけ えだまめ、たけのこ、はくさい こまつな	619 kcal 29.4 g 21.5 g 78.8 g
5金	こんぶいりごもくごはん	○	ししゃものいそべあげ かりかりあぶらあげのゆでやさ かきたまじる	ほそぎりこんぶ、とりにく あぶらあげ、ししゃも、あおのり けずりぶし、とうふ、けいらん	こめ、あぶら、こむぎこ、ごまあぶら さとう、でんぶん	にんじん、さやいんげん、こまつな キャベツ、ねぎ	580 kcal 26.4 g 24.7 g 68.5 g
8月	うめごはん 	○	あじのこうみだれ ごまだれゆでやさ じゃがいものみそしる	しらすほし、あじ、けずりぶし あぶらあげ、わかめ	こめ、しろごま、でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら、じゃがいも	うめぼし、ゆかり、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん ホールコーン、えのきたけ	641 kcal 27.6 g 20.9 g 91.8 g
9火	ブルコギどん	○	トックスープ オレンジ	ぶたにく、わかめ、けいらん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、トック	にんにく、たまねぎ、にんじん はくさい、にら、ねぎ、オレンジ	602 kcal 23.4 g 18.4 g 83.8 g
10水	まーぼーめん	○	もやしとわかめのちゅうかふうみ フルーツポンチ	ぶたにく、とうふ はっちょうみそ、わかめ	あぶら、ごまあぶら、ちゅうかめん さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん グリーンピース、もやし、こまつな みかんかん、ももかん、パインかん	648 kcal 29.0 g 21.0 g 75.5 g
11木	ポテサラチーズコッベ にゅうばいこんだて	○	こめこマカロニスープ あじさいゼリー 	ハム、ピザチーズ、ベーコン ぶたにく、こなかんてん ゼラチン、カルピス	コッベパン、ノンエッグマヨネーズ あぶら、こめこマカロニ、さとう	きゅうり、たまねぎ、にんじん キャベツ、ぶどうジュース	646 kcal 23.5 g 29.4 g 76.6 g
12金	ごはん	○	ぶたキムチとうふ ごまふうみはるさめサラダ	ぶたにく、とうふ うずらたまご、ハム	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ、しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ にんじん、しいたけ、はくさい たけのこ、はくさいキムチ、にら もやし、きゅうり	690 kcal 25.7 g 28.3 g 83.6 g
15月	ごはん+かつおでんぶ	○	ピーンズコロケ ゆでキャベツ だいこんのみそ汁	こなかつお、ぶたにく だいや、けずりぶし あぶらあげ、わかめ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも かんそうマッシュポテト こむぎこ、パンこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、だいこん	665 kcal 26.3 g 19.4 g 103.0 g
16火	ミートソーススパゲッティ	○	ゆでやさ(しょうゆドレッシング) たまごいりコーンスープ	ぶたにく、けいらん	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ さとう、じゃがいも、でんぶん	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリー、マッシュルーム ホールトマト、キャベツ、きゅうり えのきたけ、ホールコーン	647 kcal 29.7 g 24.2 g 82.3 g
17水	ごはん	○	ユウリンチー じゃがいものものに とうにゆじたての ぐたくさんみそしる	とりにく、けずりぶし ぶたにく、あぶらあげ ちゅうせいとうにゅう	こめ、あぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら、じゃがいも、こんにやく	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん さやいんげん、ごぼう、だいこん はくさい、しめじ、こまつな	695 kcal 27.7 g 25.3 g 95.4 g
18木	おせきはん 	○	さばのねぎみそやき じゃがいものきんぴらいため おいわいすましじる	あずき、さば、いとがきかつお ぶたにく、だしこんぶ けずりぶし、なると	こめ、もちごめ、くろごま さとう、あぶら、こんにやく じゃがいも、しろごま	しょうが、ばんのうねぎ、ごぼう にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	601 kcal 27.5 g 23.2 g 75.4 g
19金	かいこうきねんび						
22月	ごはん	○	さわらのマヨコーンやき こまつなのあえもの けんちんじる	さわら、けずりぶし とりにく、とうふ	こめ、ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら、さとう、あぶら じゃがいも、こんにやく	ホールコーン、こまつな、キャベツ もやし、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	609 kcal 28.0 g 21.9 g 79.8 g
23火	タコライス	○	もずくとたまごのスープ れいとうみかん 	ぶたにく、だいや、ダイスチーズ とうふ、けいらん、もずく	こめ、あぶら、でんぶん	にんにく、たまねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん、ねぎ れいとうみかん	636 kcal 27.2 g 20.9 g 89.8 g
24水	ごはん	○	のりのつくだに にくじゃが ごまあえ	やきのり、ひじき、ぶたにく	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも さんおんとう、しろごま	にんじん、たまねぎ、しいたけ グリーンピース、こまつな、もやし	602 kcal 21.9 g 15.4 g 100.8 g
25木	ツナマヨネーズトースト	○	フィッシュ&チップス ハリハリゆでやさ	ツナ、ホキ	しよくパン、ノンエッグマヨネーズ あぶら、こむぎこ、でんぶん じゃがいも、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、ホールコーン きりぼしだいこん、キャベツ にんじん、きゅうり	623 kcal 26.7 g 27.8 g 74.2 g
26金	ごはん 	○	カツオのごまみそあえ ナムル わかめとたまごのスープ	かつお、けずりぶし とうふ、わかめ、けいらん	こめ、あぶら、でんぶん、しろごま さんおんとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、もやし こまつな、にんじん、ねぎ	597 kcal 31.2 g 18.0 g 83.1 g
29月	ごはん	○	なめたけ ぶたにくとじゃがいものいために ゆでやさのとさじょうゆ	だしこんぶ、ぶたにく いとがきかつお	こめ、さんおんとう、あぶら じゃがいも、こんにやく、さとう ごまあぶら	えのきたけ、にんにく、しょうが にんじん、しいたけ、だいこん グリーンピース、はくさい もやし、こまつな	584 kcal 19.3 g 17.3 g 94.4 g
30火	ちゅうかどん	○	ツナサラダ フルーツのヨーグルトぞえ	ぶたにく、なると、いか うずらたまご、ツナ プレーンヨーグルト	こめ、ごまあぶら、でんぶん あぶら、さとう	にんじん、たけのこ、たまねぎ はくさい、しいたけ、もやし、ねぎ チンゲンツァイ、こまつな、キャベツ ホールコーン、みかんかん、ももかん パインかん	638 kcal 25.4 g 19.1 g 88.0 g

※材料等の購入都合により、献立を変更する場合があります。