



6月分よていにんだてひょう

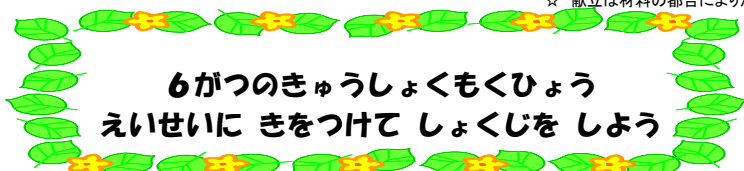


令和7年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

日曜日	こんだてめい	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食分(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
2月	ちゅうかどん はるさめサラダ あじさいゼリーポンチ		ぶたにく、えび、いか、こなかてん	こめ、むぎ、でんぶん、サラダあぶら、こまあぶら、はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、たけのこ、みかん、たまねぎ、エリンギ、きゅうり、ぶどうジュース、パイナップル、はくさい、こまつな、キャベツ	563 kcal 20.0 g 13.4 g 1.9 g
3火	ごもくとりめし やさいのみそしる かみかみあえ かつおのあまからがらめ *歯と口の健康週間		とりにく、あぶらあげ、かつお、するめ、ポークハム、みそ	こめ、さとう、でんぶん、ごま、サラダあぶら、こまあぶら、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、しょうが、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	597 kcal 30.6 g 18.2 g 2.7 g
4水	てづくりまるパン ポークビーンズ ポテトマスタードサラダ かわちばんかん		ぶたにく、だいず	こむぎ、さとう、オリーブオイル、じゃがいも、ごま、サラダあぶら、こめこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、セロリ、たまねぎ、エリンギ、かわちばんかん	589 kcal 23.2 g 20.2 g 1.9 g
5木	しょうゆラーメン じゃがみそサラダ おとうふドーナツ		ぶたにく、みそ、とうふ	ラーメン、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、サラダあぶら、こめこ、さとう、グラニューとう	にんにく、しょうが、めんま、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、きゅうり、キャベツ	608 kcal 22.4 g 21.1 g 2.4 g
6金	むぎごはん うめちりめん さけのごぼうみそやき わかたまじる ひじきとこまつなのあえもの		ちりめんじゃこ、さくらえび、さけ、みそ、ひじき、とうふ、たまご、わかめ	こめ、むぎ、ごま、サラダあぶら、さとう、でんぶん	うめぼし、のぎわな、にんにく、ごぼう、にんじん、こまつな、もやし、とうもろこし、たまねぎ、えのきたけ	588 kcal 27.7 g 20.1 g 2.3 g
9月	メキシカンライス チリコンカルネ トルティーヤぶう パイナップル *世界の料理 メキシコ		とりにく、ぶたにく、レバー、いんげんまめ	こめ、サラダあぶら、さとう、じゃがいも、ぎょうざのかわ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、エリンギ、トマト、ピーマン、にんにく、ほししいたけ、しょうが、パイナップル	564 kcal 21.7 g 14.8 g 2.3 g
10火	むぎごはん こんぶのつくだに うのはなたまごやき ツナわかめあえ さやえんどうのみそしる		こんぶ、とりにく、おから、たまご、ツナ、わかめ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、サラダあぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、レモン、さやえんどう	600 kcal 24.8 g 20.0 g 2.8 g
11水	わかめうめごはん いわしのかばやき ごまみそあえ とうがんいりすましじる *入梅献立		わかめ、いわし、みそ、とりにく、あぶらあげ	こめ、ごま、サラダあぶら、でんぶん、さとう	うめぼし、きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、とうがん、ねぎ	600 kcal 24.1 g 19.8 g 2.3 g
12木	ホットドッグ カレーポテトビーンズ モロヘイヤのスープ メロン		ウインナー、ベーコン、たまご	コッペパン、さとう、サラダあぶら、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、トマト、モロヘイヤ、メロン	574 kcal 21.7 g 28.7 g 2.7 g
13金	ひやしきつねうどん だいずかきあげ くろざとうもち		あぶらあげ、わかめ、いか、だいず、とうにゅう、きなこと	さとう、うどん、サラダあぶら、こむぎ、こめこ、コーンスターチ、くろざとう、でんぶん	ねぎ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ	587 kcal 22.4 g 21.2 g 2.2 g
16月	あぶらふのたまごとじどん ぐだくさんみそしる すんだもち *宮城県の郷土料理		たまご、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、サラダあぶら、あぶらふ、じゃがいも、しょうしんこ、しらたまこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、えだまめ	624 kcal 21.5 g 16.2 g 2.0 g
17火	じゃこごはん さかなのにんにくだれ ごまあえ ごじる		ちりめんじゃこ、さけ、ぶたにく、あぶらあげ、だいず、みそ	こめ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、ごま、サラダあぶら、じゃがいも	にんにく、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ	592 kcal 29.6 g 21.7 g 2.2 g
18水	なすいりミートソーススパゲティ ポテといりサラダ フルーツヨーグルト		ぶたにく、レバー、だいず、ヨーグルト	スパゲティ、サラダあぶら、さとう、じゃがいも	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、なす、キャベツ、きゅうり、パイン、みかん、りんご	637 kcal 24.3 g 20.1 g 1.7 g
19木	セサミトースト コーンサラダ とうにゅうこめこシチュー メロン		ベーコン、とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、なまクリーム	しょくパン、バター、さとう、ごま、サラダあぶら、じゃがいも、こめこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、セロリ、エリンギ、メロン	568 kcal 22.3 g 26.2 g 2.4 g
20金	きのこごはん ししゃものあおさあげ キャベツのレモンあえ みそしる		あぶらあげ、ししゃも、あおのり、とうふ、みそ	こめ、さとう、サラダあぶら、こめこ、ごま	にんじん、れんこん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン、ねぎ、こまつな	561 kcal 23.4 g 22.3 g 2.5 g
23月	ごまだれひやしちゅうか みそじゃがかんこくに すいか		とりにく、みそ	ちゅうかめん、こまあぶら、サラダあぶら、さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、きゅうり、にんじん、もやし、とうもろこし、ねぎ、にんにく、すいか	587 kcal 27.0 g 19.3 g 2.7 g
24火	ふわふわキーマカレー かいそうサラダ つぶつぶオレンジゼリー		ぶたにく、だいず、とうふ、わかめ、こなかてん	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、レモン、オレンジジュース、みかん	586 kcal 19.4 g 18.7 g 1.6 g
25水	ごはん さけのこうみやき おかかあえ とんじる		さけ、かつおぶし、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、ごま、サラダあぶら、こんやく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、はくさい、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、ほししいたけ	587 kcal 28.5 g 19.2 g 1.9 g
26木	ピザトースト キャロットソースサラダ ビーンズチャウダー		ベーコン、ピザチーズ、とりにく、だいず、レンズまめ、ぎゅうにゅう、とうにゅう	しょくパン、サラダあぶら、さとう、じゃがいも、こめこ	にんにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん	546 kcal 24.8 g 23.5 g 2.5 g
27金	むぎごはん のりのつくだに さばのねぎソース えのきいりおひたし いなかじる		のり、さば、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、ごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ごぼう、だいこん	582 kcal 28.2 g 19.6 g 2.3 g
30月	すきやきどん みそしる みなづき *夏越の祓(なごしのはらえ)		ぶたにく、とうふ、みそ、あずき	こめ、サラダあぶら、しらたき、さとう、でんぶん、じゃがいも、こめこ、しらたまこ、あまなっとう	えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな	630 kcal 22.3 g 15.0 g 2.2 g

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



6がつのきゅうしょくもくひょう
えいせいに きをつけて しょくじを しよう



6月のきょうじよてい

4日～6日
5学年那須甲子移動教室
16日 3・4学年 ワクワク音楽道
21日 土曜授業 引き取り訓練
23日～27日
個人面談 4時間授業

エネルギー589kcal・たんぱく質24.3g・脂質20.0g・食塩相当量2.3g