



6月のこんだて



令和8年度

墨田区立錦糸小学校

日	よう日	こんだて			主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
		主食	のみの	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの		
2	火	焼きカレーパン		わんたん汁 ガーリックじゃがバター	牛乳、ぶた肉、チーズ	丸パン、油、小麦粉 バター、パン粉、じゃがいも わんたんの皮	セロリ、にんにく、玉ねぎ、ねぎ ホールトマト、しょうが、にんじん もやし、こまつな	551	23.6
3	水	梅おかかごはん		肉じゃが ごま酢あえ	牛乳、削り節、ぶた肉 わかめ	米、米粒麦、砂糖、ごま こんにやく、じゃがいも	梅干し、玉ねぎ、にんじん しいたけ、いんげん、もやし きゅうり	535	19.4
4	木	中華丼		卵とわかめのスープ さくらんぼ	牛乳、ぶた肉、いか えび、とり肉、鶏卵 わかめ	米、油、砂糖、くず粉 でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、しいたけ きくらげ、たけのこ、にんじん はくさい、ねぎ、玉ねぎ さくらんぼ	583	24.5
5	金	冷やし ごまだれうどん		ペイコポテト 河内晩柑	牛乳、ソーセージ、鶏卵 みそ	うどん、油、砂糖、ごま 練りごま、じゃがいも バター	にんじん、もやし、きゅうり 河内晩柑	591	25.1
8	月	チキンライス		ちんげん菜と卵のスープ スパイシー豆	牛乳、とり肉、ベーコン ぶた肉、鶏卵、大豆	米、バター、油、じゃがいも でんぷん、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん ピーマン、しょうが、しめじ ちんげん菜	598	24.4
9	火	わかめごはん		いかのねぎ塩焼き からししょうゆあえ みそ汁	牛乳、炊き込みわかめ いか、みそ、豆腐 わかめ	米、ごま、砂糖、ごま油 じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ きゃべつ、にんじん、もやし こまつな、玉ねぎ、えのき	546	29.2
10	水	スパゲティ ビーンズソース		ツナ入りサラダ メロン	牛乳、ぶた肉、大豆 チーズ、ツナ缶	スパゲティ、油、小麦粉 砂糖、バター、はちみつ	セロリ、にんにく、玉ねぎ、ピーマン ホールトマト、きゃべつ、きゅうり にんじん、コーン、メロン	663	27.0
11	木	おかかごはん		五目卵焼き ヘルシーあえ みそ汁	牛乳、削り節、ぶた肉 わかめ、油あげ、鶏卵 みそ、豆腐	米、ごま、油、砂糖 じゃがいも	しいたけ、たけのこ、にんじん ほうれんそう、しめじ、えのき きゃべつ、玉ねぎ、こまつな	623	28.6
12	金	ホイコーロー丼		焼きししゃも 豆腐入り五目スープ	牛乳、みそ、ぶた肉 ししゃも、とり肉、豆腐	米、油、砂糖、ごま油 でんぷん	しょうが、にんにく、たけのこ 玉ねぎ、きゃべつ、にんじん ピーマン、しめじ、もやし、こまつな	632	29.0
15	月	麦入りごはん		鮭の塩麹焼き 磯香和え みそ汁	牛乳、鮭、のり、みそ わかめ	米、押し麦、じゃがいも	はくさい、えのき、ほうれんそう 玉ねぎ、ねぎ	545	24.6
16	火	きつねうどん		もやしときゅうりのサラダ あしたば蒸しパン	牛乳、とり肉、油あげ 鶏卵	うどん、砂糖、ごま ごま油、小麦粉、バター チョコレート	玉ねぎ、にんじん、しょうが ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし あしたば	649	27.1
17	水	鶏肉と野菜の そぼろ丼		かみかみあえ あじさいゼリー	牛乳、とり肉、するめ 寒天	米、油、砂糖、ごま ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん れんこん、しいたけ、いんげん だいこん、きゅうり、ぶどうジュース	539	20.0
18	木	ミルクパン		魚のパーベキューソース じゃがいものバター煮 キャベツスープ	牛乳、メルサ、ぶた肉	ミルクパン、油、でんぷん 砂糖、じゃがいも、バター	ねぎ、しょうが、にんにく、りんご パセリ、玉ねぎ、にんじん しょうが、きゃべつ、こまつな	538	25.5
19	金	夏野菜のドライ カレーライス		ひよこ豆入りサラダ 小玉すいか	牛乳、ぶた肉、とり肉 ひよこ豆	米、油、小麦粉、バター 砂糖、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、なす 玉ねぎ、にんじん、干しぶどう いんげん、きゃべつ、きゅうり すいか	699	24.0
22	月	鶏肉とごぼうの ピラフ		マカロニスープ メロン	牛乳、とり肉、ソーセージ 鶏卵	米、バター、油、マカロニ	しょうが、ごぼう、にんじん いんげん、玉ねぎ、しいたけ こまつな、メロン	524	20.5
23	火	ひるぜんおこわ		ニギスのからあげ いなか汁	牛乳、とり肉、油あげ ニギス、みそ、豆腐 わかめ	米、もち米、押し麦 油、砂糖、でんぷん 小麦粉、じゃがいも	ごぼう、しいたけ、にんじん いんげん、だいこん、えのき ねぎ	590	26.6
24	水	冷やしラーメン		フルーツのヨーグルトかけ	牛乳、ぶた肉、みそ ヨーグルト	中華めん、ごま油 油、砂糖、はちみつ	もやし、ニラ、にんじん、玉ねぎ しいたけ、ねぎ、しょうが にんにく、みかん缶、もも缶 パン缶	540	23.4
25	木	二色ガーリック トースト		ポークビーンズ もやしサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	ソフトフランスパン、マーガリン 油、じゃがいも、砂糖 バター、小麦粉、ごま ごま油	にんにく、パセリ、セロリ、玉ねぎ にんじん、しめじ、もやし きゅうり	603	25.3
26	金	麦入りごはん		さばのみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳、鯖、みそ、とり肉 豆腐	米、押し麦、じゃがいも ごま油、こんにやく 砂糖	しょうが、ねぎ、きゃべつ、もやし こまつな、ごぼう、にんじん だいこん	585	26.8
29	月	ジャンバラヤ		じゃがいものスープ とうもろこし	牛乳、ソーセージ、生クリーム チーズ	米、バター、油 じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、ピーマン ホールトマト、赤ピーマン、ねぎ しょうが、パセリ、とうもろこし	599	21.5
30	火	麦入りごはん		いかのあずま煮 ごまあえ 豚汁	牛乳、いか、ぶた肉 みそ、豆腐	米、押し麦、油、砂糖 でんぷん、ごま、ごま油 こんにやく、じゃがいも	しょうが、きゃべつ、もやし こまつな、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ	659	29.1