



6月 こんだてひょう ]



墨田区立隅田小学校

日	献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元にな	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ジャンバラヤ	○	ハム, とりひきにく ウィンナー	こめ, むぎ, あぶら	にんにく, セロリ, たまねぎ, あかピーマン マッシュルーム, ホールトマト, ピーマン	637 kcal
	あげじゃいものフレンチサラダ	○		あげあぶら, じゃがいも さとう, あぶら	にんじん, キャベツ, きゅうり	20.7 g
	ようふうごもくスープ	○	とりにく	あぶら	たまねぎ, しめじ, にんじん, はくさい ホールコーン, ブロッコリー	26.0 g
						2.3 g
2火	トマトソースパグティ	○	ベーコン, とりにく, イカ	スパゲティ, オリーブオイル こむぎこ	セロリ, にんにく, とうがらし, たまねぎ にんじん, ホールトマト, ピーマン	574 kcal
	じゃこいりサラダ	○	ちりめんじゃこ	ごまあぶら, あぶら	キャベツ, きゅうり, にんじん	28.6 g
	くだもの				オレンジ	17.5 g
						2.6 g
3水	ごはん			こめ, むぎ		651 kcal
	しろみさかなのガーリックソース	○	メルルーサ	あげあぶら, てんぷん あぶら, さとう	たまねぎ, にんにく, しょうが, パセリ	24.9 g
	ゴマドレごぼうサラダ	○		さとう, あぶら, ねりごま しろすりごま	だいこん, キャベツ, ごぼう にんじん, きゅうり	19.9 g
	キャロットポタージュ	○	とりひきにく, レンズまめ とうにゅう	あぶら, じゃがいも	セロリ, たまねぎ, にんじん クリームコーン	1.7 g
4木	こうやどうふのたまごとじどん	○	とりにく, こおりとらふ たまご	こめ, むぎ, あぶら, しらたき さとう, てんぷん	たまねぎ, ほししいたけ, さやいんげん	644 kcal
	こんにゃくのピリリに	○		ごまあぶら, あぶら, こんにゃく じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん	23.4 g
	つぶつぶオレンジゼリー	○	こなかんでん	さとう	オレンジジュース, みかんかんづめ	16.3 g
						2.0 g
5金	セサミパン			セサミパン		636 kcal
	サーモンフライ	○	さけ	あげあぶら, こむぎこ, ばんこ		30.2 g
	コールスローサラダ	○		あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, ホールコーン きゅうり, たまねぎ	28.9 g
	やさいスープ	○	ベーコン, とりにく レンズまめ	あぶら, じゃがいも	セロリ, たまねぎ, キャベツ, にんじん ホールコーン, マッシュルーム, こまつな	2.8 g
8月	ごはん・スタミナなっとう	○	とりひきにく ひきわりなっとう	こめ, むぎ, ごまあぶら, さとう	にんにく, ネギ	622 kcal
	ししゃものカレーあげ	○	ししゃも	あげあぶら, こむぎこ		26.8 g
	おかかあえ	○	けずりぶし		キャベツ, もやし, ほうれんそう	21.0 g
	いなかじる	○	とうふ, あかみそ しろみそ	あぶら, じゃがいも, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, だいこん, ネギ, こまつな	2.3 g
9火	ごはん・キムムッチ	○	もみのり	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶら しろごま	にんにく	698 kcal
	あつあげブルコギふういため	○	ぶたにく, なまあげ	あぶら, さとう, てんぷん しろごま, こまあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, キャベツ	28.0 g
	わかめスープ	○	とうふ, わかめ	しろごま, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, ネギ	26.5 g
	れいとうおうとう	○			れいとうおうとう	2.5 g
10水	はいがしよくパン			はいがしよくパン		664 kcal
	ポテトのチーズやき	○	ベーコン, ピザチーズ	じゃがいも, あぶら	たまねぎ	34.2 g
	チキンピーンズ	○	とりにく, だいず	あぶら, じゃがいも, さとう こむぎこ	セロリ, たまねぎ, にんじん マッシュルーム	29.7 g
						3.1 g
11木	うめごはん	○	だきこみわかめ	こめ, むぎ, しろごま	うめぼし	642 kcal
	いわしのてんぷら	○	いわし, あおのり	あげあぶら, こむぎこ	しょうがじる	23.9 g
	くきわかめのきんぴら	○	とりひきにく くきわかめ	あぶら, つきこんにゃく, さとう ごまあぶら, しろごま	にんじん	18.5 g
	あじさいゼリー	○	こなかんでん	さとう	ぶどうジュース, レモン	2.8 g
12金	ごはん			こめ		626 kcal
	さかなのしおやき	○	さけ			28.1 g
	ごまあえ	○		こんにゃく, しろすりごま さとう, ねりごま	キャベツ, ほうれんそう にんじん, なましいたけ	21.2 g
	みそしる	○	さばぶし, あぶらあげ あかみそ, しろみそ, とうふ		たまねぎ, ネギ, こまつな	1.7 g
	れいとうみかん	○			みかん	
15月	ドライカレーライス	○	ぶたひきにく とりひきにく	こめ, あぶら, こむぎこ	にんにく, しょうが, セロリ たまねぎ, にんじん, ピーマン	618 kcal
	ハニーマスタードサラダ	○		じゃがいも, あぶら, はちみつ	キャベツ, きゅうり, にんじん	20.7 g
	くだもの				メロン	17.9 g
						2.8 g

16 火	ひやしチャーシューめん	○	ふたひきにく、みそ	ごまあぶら、ラーメン、さとう でんぶん	きゅうり、ホールコーン、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ネギ	656 kcal
	あべかわいも		きなこ	あげあぶら、さつまいも くろみつ、さとう、みずあめ		24.3 g
						21.5 g
						1.4 g
17 水	ごはん	○		こめ、むぎ		598 kcal
	さかなのみそだれやき		さば、しろみそ	さとう、しろごま	しょうが	26.6 g
	からしあえ			さとう	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな	19.7 g
	けんちんじる		とりにく、あぶらあげ とうふ	ごまあぶら、こんにやく じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ネギ	1.6 g
18 木	ちゅうかどん	○	ふたにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら	にんにく、しょうが、ほししいたけ、たけのこ にんじん、はくさい、ネギ	526 kcal
	はるさめサラダ		わかめ	はるさめ、さとう、ごまあぶら	もやし、きゅうり、にんじん	16.8 g
	くだもの				すいか	12.5 g
						2.0 g
19 金	ぶどうパン	○		ぶどうパン		645 kcal
	フライドチキン		とりにく	あげあぶら、でんぶん こむぎこ、ざらめ		24.6 g
	サーモンチャウダー		ベーコン、さけ、なまクリーム ちょうりょうぎゅうにゅう	あぶら、こむぎこ じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	30.7 g
						2.0 g
22 月	ゆかりごはん	○		こめ、むぎ、しろごま	ゆかり	626 kcal
	レバーのかりんとあげ		ふたレバー	あげあぶら、こめこ、さとう	しょうがじる	28.0 g
	カリカリあぶらあげのサラダ		あぶらあげ	しろごま、あぶら さとう、ごまあぶら	キャベツ、こまつな、にんじん	21.2 g
	みそしる		さば、ふし、あぶらあげ しろみそ、あかみそ		もやし、にんじん、さやいんげん	1.5 g
23 火	みそラーメン	○	ふたひきにく、みそ	ラーメン、ごまあぶら しろごま、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、ホールコーン、もやし、にら、ネギ	624 kcal
	だいずとじゃこのあげに		だいず、あおのり ちりめんじゃこ	あげあぶら、でんぶん さとう		31.3 g
	ミックスフルーツ				みかんのかんづめ、パインのかんづめ もものかんづめ	22.0 g
						2.9 g
24 水	にんじんごはん	○		こめ、むぎ、あぶら	にんじん	580 kcal
	ポテトオムレツ		ウィンナー、たまご	あぶら、さとう じゃがいも	たまねぎピーマン あかピーマン、きいろピーマン	20.5 g
	こまつなとコーンのサラダ			さとう、あぶら	こまつな、キャベツ、きゅうり ホールコーン	18.6 g
	くだもの				かわちばんかん	1.7 g
25 木	ごはん	○		こめ、むぎ		644 kcal
	かつおのごまみそがらめ		かつお、あかみそ	あげあぶら、でんぶん しろごま、さとう	しょうがじる	29.9 g
	おろしあえ				こまつな、もやし、しめじ、にんじん、だいこん	19.4 g
	みそしる		とうふ、しろみそ、あかみそ わかめ、あぶらあげ		たまねぎ、ネギ	2.2 g
26 金	ピザトースト	○	ベーコン、ピザチーズ	しょくパン、あぶら	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	555 kcal
	いんげんまめのクリームに		とうりゅう、ベーコン、とりにく いんげんまめ、あさり	あぶら、こむぎこ じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ	27.0 g
	くだもの				メロン	24.2 g
						2.5 g
29 月	あぶたまどん	○	とりにく、あぶらあげ たまご	こめ、むぎ、あぶら さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	727 kcal
	いろいろやさしいのあえもの		ハム	エッグケアマヨネーズ しろすりごま、さとう	ほうれんそう、ホールコーン、にんじん	32.9 g
	なめこじる		さば、ふし、あぶらあげ、とうふ しろみそ、あかみそ		たまねぎ、なめこ、ネギ	29.1 g
						3.0 g
30 火	ひやしごもくうどん	○	とりにく、あぶらあげ	うどん、さとう	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり	576 kcal
	きゅうりのキムチ			ごまあぶら	きゅうり、にんにく	20.3 g
	ハニーポテト		あげあぶら、さつまいも、ざらめ はちみつ、みずあめ、くろごま			18.8 g
						2.5 g

\*しよくざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。

### 【にゅうばい】メニュー (6/11)

にゅうばいは、「つゆにはいるころ」をあらわした、きせつをしめす「にほんのこよみ」のことです。

このときに「しゅん」をむかえる、あぶらのった「いわし」をてんぶらにしました。梅雨(つゆ)の「梅(うめ)」をつかったごはんや、すすしげなじさいのようなせりーをくみあわせました。目でまたのしんでください!

### ※お知らせ

すみだ食育フェス2026 『食育で みんながつくる 笑顔の環(い)』 ※詳細は、区HPをご覧ください。  
開催期間：令和8年6月17日(水)～6月21日(日) 午前9時～午後4時  
主な会場：すみだ保健子育て総合センター(展示)、ひきふね図書館、区内各所

墨田区は「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、食育推進計画を基に、区民、地域団体、企業、大学等と協働で食育活動を推進しています。6月の食育月間に合わせて、より広く周知するためにイベントを開催します。会場では、様々な「食」を通じた活動について、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や体験会を実施します。

ご家庭でもこの機会に、ぜひ「食」について話す機会を持ってみませんか。