

家庭数でお配りしました

れいわ８ねんど

６がつのこんだてひょう



2026年 6月

墨田区立外手小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える（緑）	エネルギー たんぱく質
1 月	チキンカレーライス	○	コーンサラダ ●りんご ●ふじ（青森県産）	とりにく（もも・むね），ぎゅうにゅう	こめ，もちむぎ，あぶら，じゃがいも，マンゴーチャツネ，バター，こむぎこ，さとう	にんにく，しょうが，たまねぎ，にんじん，きゃべつ，きゅうり，ホールコーン，りんご	589 kcal 20.0 g
2 火	むぎいりごはん	○	ししゃものごまフライ ボイルキャベツ みそしる	ぎゅうにゅう，ししゃも，ちょうりようぎゅうにゅう，とうふ，しろみそ，あかみそ，わかめ	こめ，もちむぎ，あげあぶら，こむぎこ，パンこ，くろごま	きゃべつ，にんじん，たまねぎ，ねぎ	603 kcal 22.3 g
3 水	ミートソーススパゲティ	○	ハニーマスタードサラダ れいとうみかん	ぶたにく，とりにく，だいず，こなチーズ，ぎゅうにゅう	スパゲティ，あぶら，こむぎこ，さとう，バター，じゃがいも，はちみつ	セロリ，にんにく，たまねぎ，にんじん，ホールトマト，グリンピース，きゃべつ，きゅうり	579 kcal 23.1 g
4 木	むぎいりごはん じゃこのふりかけ	○	ツナいりたまごやき とんじる	ぎゅうにゅう，ちりめんじゃこ，あおのり，ツナ，たまご，ぶたにく，あかみそ，しろみそ，とうふ	こめ，もちむぎ，あげあぶら，しろごま，あぶら，ごまあぶら，こんにゃく，じゃがいも	しょうが，にんじん，たまねぎ，こまつな，ごぼう，だいこん，ねぎ	631 kcal 29.2 g
5 金	ピザトースト	○	ポトフ ●みさきのなつぶんたん ●愛媛県産	ツナ，ピザチーズ，ぎゅうにゅう，ベーコン，ぶたにく，ウインナー	しょくパン，あぶら，じゃがいも	にんにく，たまねぎ，マッシュルーム，ホールコーン，ピーマン，セロリ，にんじん，きゃべつ，なつぶんたん	569 kcal 24.3 g
8 月	うめわかめごはん	○	さばのピリからやき コロコロきゅうり みそしる	たきこみわかめ，ぎゅうにゅう，さば，わかめ，あかみそ，しろみそ，とうふ	こめ，しろごま，あぶら，さんおんとう，じゃがいも	カリカリうめ，しょうが，きゅうり，たまねぎ，にんじん	545 kcal 26.3 g
9 火	ひやしタンタンめん	○	ビーンズポテト	ぶたにく，とりにく，あかみそ，しろみそ，ぎゅうにゅう，だいず	ラーメン，あぶら，さとう，ねりごま，すりごま，あげあぶら，じゃがいも	にんにく，しょうが，にんじん，もやし，きゅうり，こまつな	613 kcal 28.4 g
10 水	カレービーンズホットサンド	○	じゃがいものポタージュ れいとうりんご	ぶたにく，とりにく，だいず，ぎゅうにゅう，ちょうりようぎゅうにゅう，なまクリーム	ミルクパン，バター，あぶら，こむぎこ，じゃがいも	にんにく，セロリ，たまねぎ，にんじん，ホールトマト，ピーマン，りんご	594 kcal 23.1 g
11 木	ごまごはん	○	いかのレモンソースあえ ちんげんさいとしめじのたまごスープ	ぎゅうにゅう，いか，ベーコン，ぶたにく，とうふ，たまご	こめ，もちむぎ，しろごま，あげあぶら，でんぷん，さんおんとう，ごまあぶら	レモン，たまねぎ，にんじん，しょうが，しめじ，チンゲンサイ	623 kcal 29.2 g
12 金	ちゅうかどん	○	わかめスープ ●すいか ●熊本県産	ぶたにく，いか，えび，ぎゅうにゅう，とりにく，とうふ，わかめ	こめ，もちむぎ，あぶら，さとう，でんぷん，ごまあぶら	にんにく，しょうが，ほししいたけ，きくらげ，たけのこ，にんじん，はくさい，こまつな，たまねぎ，ねぎ，スイカ	549 kcal 24.2 g
15 月	むぎいりごはん	○	さばのみそに ごまあえ とうがんじる	ぎゅうにゅう，さば，あかみそ，とりにく	こめ，もちむぎ，さとう，すりごま，ねりごま，でんぷん	しょうが，ねぎ，きゃべつ，もやし，こまつな，にんじん，とうがん，しめじ	605 kcal 26.6 g
16 火	えびピラフ	○	きゃべつスープ へんしんフルーツポンチ	とりにく，こなチーズ，えび，ぎゅうにゅう，ベーコン，こなかんてん	こめ，バター，あぶら，さとう，バタフライピーシロップ	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム，グリンピース，ホールコーン，しょうが，きゃべつ，こまつな，パイン（かん），みかん（かん），おうとう（かん），レモン	565 kcal 20.9 g
17 水	シュガートースト	○	チキンビーンズ レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう，とりにく，いんげんまめ	しょくパン，バター，グラニューとう，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，しめじ，グリンピース，きゃべつ，きゅうり，レモン	528 kcal 22.2 g
18 木	プルコギどん	○	たまごわかめスープ ●バレンシアオレンジ ●和歌山県産	ぶたにく，ぎゅうにゅう，とりにく，とうふ，たまご，わかめ	こめ，もちむぎ，あぶら，さとう，でんぷん，しろごま，ごまあぶら	にんにく，しょうが，たまねぎ，にんじん，もやし，はくさい，しめじ，えのきだけ，りんご，にら，ねぎ，オレンジ	612 kcal 25.3 g
19 金	ソースやきそば **とうもろこしは2年生が皮むきをします♪**	○	●とうもろこし あまなつ（和歌山県産） ●東京都清瀬市産	ぶたにく，あおのり，ぎゅうにゅう	あぶら，むしちゅうかめん	たまねぎ，きゃべつ，もやし，にんじん，とうもろこし，あまなつ	560 kcal 21.7 g
22 月	むぎいりごはん おかかのふりかけ	○	にくじゃが きびなごのいそべあげ	ぎゅうにゅう，いとけずり，きざみのり，ぶたにく，きびなご，あおのり	こめ，もちむぎ，しろごま，さとう，いとこんにゃく，じゃがいも，あげあぶら，こむぎこ	たまねぎ，にんじん，ほししいたけ，さやいんげん	584 kcal 24.1 g
23 火	ナポリタン	○	じゃがいものハニーサラダ ●かわちばんかん ●熊本県産	ベーコン，ウインナー，ぎゅうにゅう，こなチーズ，こなゼラチン，ちょうりようぎゅうにゅう	スパゲティ，オリーブオイル，さとう，あげあぶら，じゃがいも，はちみつ，あぶら	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム，きゃべつ，きゅうり，かわちばんかん	599 kcal 23.6 g
24 水	ココアあげパン	○	ABCトマトスープ まめまめサラダ	ぎゅうにゅう，ベーコン，とりにく，ぶたにく，こなチーズ，だいず，きんときまめ	あげあぶら，ミルクパン，グラニューとう，あぶら，じゃがいも，さとう，マカロニ，すりごま	セロリ，たまねぎ，にんじん，ホールトマト，きゃべつ，きゅうり	639 kcal 25.0 g
25 木	いわしのかばやきどん	○	いなかじる あじさいゼリー	いわし，ぎゅうにゅう，あぶらあげ，しろみそ，あかみそ，とうふ，わかめ，こなかんてん，こなゼラチン，にゅうさんきんいんりょう	こめ，もちむぎ，あげあぶら，でんぷん，さんおんとう，じゃがいも，さとう	しょうが，にんじん，だいこん，こまつな，ぶどうジュース	614 kcal 25.1 g
26 金	えびクリームライス	○	バジルドレッシングサラダ ●さくらんぼ ●佐藤錦（山形県産）	とりにく，えび，ぎゅうにゅう，こなチーズ，ぎゅうにゅう	こめ，バター，あぶら，こむぎこ，じゃがいも，オリーブオイル，さとう	にんじん，たまねぎ，しめじ，えだまめ，ホールコーン，にんにく，レモン，さくらんぼ	578 kcal 22.4 g
29 月	ハヤシライス	○	ポテトいりサラダ ●メロン ●茨城県産	ぶたにく，ぎゅうにゅう	こめ，もちむぎ，あぶら，バター，こむぎこ，さとう，じゃがいも	にんにく，セロリ，たまねぎ，にんじん，マッシュルーム，えだまめ，ホールコーン，メロン	577 kcal 18.8 g
30 火	むぎいりごはん	○	さかなのみぞれがけ もやしのピリピリ むらくもじる	ぎゅうにゅう，さば，たまご，とうふ	こめ，もちむぎ，あぶら，さとう，ごまあぶら，でんぷん	しょうが，だいこん，ねぎ，もやし，にんじん，にんにく，たまねぎ，こまつな	567 kcal 27.9 g