

# 6月のこんだて



2026年度

墨田区立立花吾嬬の森小学校

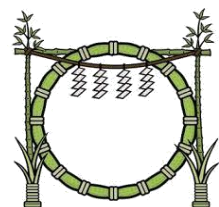
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月	ごはん	○	いわしのかば焼き 五目豆 みそ汁	牛乳,いわし,大豆,芽ひじき,みそ	ごぼう,れんこん,にんじん,玉ねぎ,ねぎ	米,油,でんぷん,さとう,こんにゃく,じゃがいも	589 kcal 23.7 g 2.7 g
2火	ビーンズピザサンド	○	ごまだれサラダ マカロニスープ	ベーコン,大豆,ピザチーズ,牛乳,とり肉	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,エリンギ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん,干ししいたけ,小松菜	コッペパン,マーガリン,油,ごま,さとう,ごま油,マカロニ	569 kcal 24.6 g 3.4 g
3水	梅わかめごはん	○	和風厚焼き卵 けんちん汁	わかめ,牛乳,鶏ひき肉,卵,とり肉,豆腐	カリカリ梅,玉ねぎ,にんじん,干ししいたけ,さやいんげん,ごぼう,大根,ねぎ	米,ごま油,さとう,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	562 kcal 24.9 g 2.3 g
4木	チンジャオロース丼	○	ちんげん菜としめじのスープ あじさいゼリー	豚肉,牛乳,ベーコン,とり肉,粉寒天,粉ゼラチン	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン,しめじ,チンゲンサイ,ぶどうジュース	米,油,さとう,でんぷん,くず粉,ごま油	586 kcal 22.2 g 2.8 g
5金	ソース焼きそば	○	スパイシーポテト くだもの(文旦)	豚肉,青のり,牛乳	玉ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,文旦	むし中華めん,油,じゃがいも	591 kcal 20.4 g 3.1 g
9火	豚キムチ丼	○	キャベツとえのきのおひたし ミックスフルーツ	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,白菜キムチ,ねぎ,にら,えのきたけ,キャベツ,みかん缶,パイナップル,モモ缶	米,油,さとう,春雨,ごま油	558 kcal 18.3 g 1.3 g
10水	冷やしうどん	○	かきあげ天 ごまみそあえ	牛乳,いか,卵,みそ	ねぎ,小松菜,玉ねぎ,にんじん,ごぼう,かぼちゃ,キャベツ	冷凍細うどん,さとう,油,小麦粉,ごま	615 kcal 19.0 g 1.6 g
11木	ハヤシライス	○	ハニーマスタードサラダ くだもの(パイナップル)	豚肉,牛乳	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,パイナップル	米,バター,小麦粉,さとう,じゃがいも,油,はちみつ	639 kcal 18.0 g 2.6 g
12金	高野豆腐のそぼろ丼	○	小魚のごま焼き みそ汁	鶏ひき肉,高野豆腐,牛乳,ちか,卵,油あげ,わかめ,みそ	しょうが,にんじん,干ししいたけ,さやいんげん,しょうが,キャベツ	米,油,さとう,小麦粉,ごま	607 kcal 30.7 g 3.0 g
15月	ナン	○	チリコンカン さつまいもチップスサラダ くだもの(冷凍りんご)	牛乳,豚ひき肉,大豆	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,赤ピーマン,ピーマン,きゅうり,にんじん,キャベツ,冷凍りんご	ナン小麦粉,さとう,油,さつまいも	591 kcal 24.3 g 2.0 g
16火	ごはん	○	鮭の塩焼き アーモンドあえ のっぺい汁	牛乳,鮭,豚肉,生揚げ	キャベツ,にんじん,小松菜,大根,しょうが,ねぎ,さやいんげん	米,アーモンド,さとう,こんにゃく,じゃがいも,でんぷん	582 kcal 26.5 g 2.4 g
17水	田舎うどん	○	あしたばむしパン くだもの(小玉すいか)	とり肉,油あげ,みそ,牛乳,卵,牛乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,ねぎ,小松菜,あしたば粉,小玉すいか	油,冷凍うどん,小麦粉,さとう,バター	588 kcal 23.8 g 2.5 g
18木	チャーハン	○	ししゃもの南蛮づけ わかめスープ	豚肉,卵,牛乳,ししゃも,とり肉,豆腐,わかめ	干ししいたけ,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,玉ねぎ	米,油,ごま油,でんぷん,さとう	597 kcal 25.4 g 3.3 g
19金	きつねごはん	○	いかのしょうが焼き おひたし 豚汁	油あげ,牛乳,いか,豚肉,みそ,豆腐	しょうが,キャベツ,もやし,小松菜,ごぼう,にんじん,大根,ねぎ	米,さとう,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	601 kcal 31.8 g 3.5 g
22月	クワジュージー	○	もずくスープ マラーカオ	豚肉,細切昆布,粉かつお,牛乳,豆腐,もずく,卵,生クリーム	しょうが,干ししいたけ,にんじん,こねぎ,玉ねぎ,ねぎ	米,ごま油,さとう,小麦粉,はちみつ	665 kcal 21.2 g 2.5 g
23火	スパゲティ・トマトツナソース	○	豆乳ドレッシングサラダ くだもの(メロン)	ツナ缶,ウインナー,牛乳,豆乳	にんにく,玉ねぎ,にんじん,エリンギ,ホールトマト,しめじ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,メロン	スパゲティ,オリーブ油,バター,小麦粉,じゃがいも,さとう	627 kcal 23.6 g 1.8 g
24水	ごはん	○	さばのソース焼き からしあえ かきたま汁	牛乳,さば,みそ,豆腐,卵	しょうが,キャベツ,もやし,小松菜,玉ねぎ,にんじん	米,さとう,ごま,でんぷん	576 kcal 27.4 g 2.4 g
25木	はちみつレモントースト	○	ポークビーンズ ガーリックドレサラダ	牛乳,豚肉,大豆,糸寒天	レモン,セロリ,玉ねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,きゅうり,にんにく	食パン,マーガリン,はちみつ,油,じゃがいも,さとう,バター,小麦粉,ごま,オリーブ油	561 kcal 22.5 g 2.4 g
26金	まぜまぜピピンバ	○	ハンサンスー くだもの(さくらんぼ・オレンジ)	豚ひき肉,みそ,卵,牛乳	にんにく,しょうが,切干しいたけ,こん,もやし,にんじん,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,さくらんぼ,オレンジ	米,ごま油,油,さとう,ごま,春雨	615 kcal 20.8 g 1.7 g
29月	チキンライス	○	海そうサラダ じゃがいものポタージュ	ベーコン,とり肉,牛乳,海藻ミックス,牛乳,生クリーム	トマトジュース,にんにく,玉ねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,セロリ	米,油,さとう,ごま油,バター,小麦粉,じゃがいも	604 kcal 20.1 g 2.7 g
30火	ミルクパン	○	魚のBBQソース チロル風サラダ コンソメスープ	牛乳,メルルーサ,ベーコン	ねぎ,しょうが,にんにく,りんご,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,エリンギ	ミルクパン,油,でんぷん,さとう,じゃがいも	562 kcal 26.2 g 3.3 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

田植え祭・・・全国各地で稲を植え豊作を祈る祭りが行われます。



夏越しの祓え・・・六月と十二月にある行事です。神社で茅の輪くぐりを行います。



6月から夏にかけて獲れるいわしを「入梅いわし」と呼びます。脂があり美味しいのですが「魚へんに弱い(鱚)」と書くほど、鮮度が落ちやすい魚です。



## しっかり食べて元気にスポーツ!

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおりに元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



6/8(月)は振替休日です。