

令和8年度 6月 給食献立表



6月の給食目標
『よくかんで食べよう』

江東区立東陽小学校
校長 安田 照雄
栄養士 寺田満里奈

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月	ごはん 鮭の香味焼き こんにやくサラダ 野菜とわかめのすまし汁		牛乳(飲用) 鮭 出し昆布 削り節 鶏肉 豆腐 わかめ	米 砂糖 つきこんにやく 油 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし だいこん こまつな	553	28.7
2火	ゼノワーズパン キャロットソースサラダ 鶏肉のブラウンシチュー		牛乳(飲用) 鶏卵 鶏肉 レンズまめ	食パン バター 三温糖 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 赤ざらめ糖	キャベツ きゅうり スイートコーン にんじん たまねぎ セロリー グリーンピース	594	24.4
3水	ごはん・じゃことおかかのふりかけ 鶏肉とじゃがいもの炒め煮 千草あえ		牛乳(飲用) ちりめんじゃこ 糸がきかつお あおのり 鶏肉 削り節 鶏卵	米 白ごま 油 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 ごま油 三温糖	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	557	23.2
4木	*6-1ランチルーム給食* ジャージャー麺 スパイシーポテトビーンズ メロン		牛乳(飲用) 豚ひき肉 豚レバー 高野豆腐 大豆	むし中華めん 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま 大豆油 じゃがいも	にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ メロン	585	27.9
5金	*6-2ランチルーム給食* キャロットソースのえびクリーム こまつなサラダ 河内晩柑		牛乳(飲用) 鶏肉 牛乳 むきえび 生クリーム 粉チーズ ツナ缶	米 バター 油 小麦粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんじん たまねぎ スイートコーン クリームコーン缶 もやし こまつな キャベツ	619	25.2
8月	*6-3ランチルーム給食* 麦ごはん 豚キムチ豆腐 根菜のごまドレサラダ		牛乳(飲用) 豚肉 豆腐 ロースハム	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ねりごま 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい たけのこ はくさいキムチ漬 ねぎ にら キャベツ ごぼう はす	588	25.7
9火	ミルクパン 魚のハーブパン粉焼き 豆三兄弟サラダ ABCスープ		牛乳(飲用) メルルーサ 粉チーズ ひよこめめ 大豆 いんげんまめ	ミルクパン パン粉 オリーブ油 油 三温糖 じゃがいも マカロニ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	564	27.9
10水	ごはん いかとじゃがいものからあげ 小松菜とひじきのナムル 青梗菜と卵のスープ		牛乳(飲用) いか 干ひじき 豆腐 鶏卵	米 でん粉 じゃがいも 大豆油 三温糖 ごま油 白ごま	こまつな もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ	585	25.7
11木	*入梅の給食* ごまごはん いわしのかば焼き 野菜の梅おかか和え 切干大根と揚げのみそ汁		牛乳(飲用) いわし 糸がきかつお 削り節 鶏肉 油揚げ わかめ 粉かつお	米 白ごま 大豆油 でん粉 三温糖	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり ねり梅 たまねぎ 切干だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	599	24.1
12金	ごはん・なめたけ カレー肉じゃが だし醤油のおひたし 国産バレンシアオレンジ		牛乳(飲用) 豚肉 削り節 ちりめんじゃこ	米 三温糖 油 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 白ごま	えのきたけ にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい もやし こまつな バレンシアオレンジ	586	26.1
15月	大根おろしとツナのスパゲッティ カリカリポテトサラダ あじさいポンチ		牛乳(飲用) ツナ油漬け 刻みのり ロースハム 粉寒天	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも はちみつ	だいこん 万能ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ぶどうジュース アセロラジュース みかん缶 パイナップル 黄桃缶	638	23.2
16火	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 粉ふきいも トマトのかきたま汁		牛乳(飲用) 豚肉 生揚げ 出し昆布 削り節 鶏肉 わかめ	米 油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマト ねぎ	580	24.5
17水	ごはん さばの利休焼き 五目豆 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		牛乳(飲用) さば 角切り昆布 大豆 削り節 粉かつお	米 三温糖 白ごま 板こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ こまつな	595	27.1
18木	麦ごはん はるまき 三色甘酢漬 中華風なめこスープ		牛乳(飲用) 豚肉 鶏肉 鶏卵	米 押麦 大豆油 はるまきの皮 油 緑豆はるまき 三温糖 ごま油 でん粉 小麦粉 砂糖 白ごま	干しいたけ たけのこ もやし にら だいこん にんじん きゅうり たまねぎ なめこ ねぎ こまつな	582	20.8
19金	*食育の日給食* ひじきごはん ししゃものフライ じゃがいものごま和え 豆腐とエリンギのみそ汁		牛乳(飲用) 鶏肉 干ひじき 油揚げ ししゃも 削り節 豆腐 粉かつお	米 三温糖 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ごま油 白ごま	にんじん 干しいたけ きゅうり ねぎ だいこん たまねぎ エリンギ こまつな	561	23.8
22月	ごはん ビーンズコロッケ もやし和え ごった汁		牛乳(飲用) 豚ひき肉 大豆 出し昆布 削り節 豆腐	米 大豆油 油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん こまつな	634	24.2
23火	*郷土料理:沖縄県* クアージュシー ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ 沖縄県産バインアップル		牛乳(飲用) 豚肉 細切り昆布 豆腐 鶏卵 糸がきかつお 削り節 かまぼこ 粉かつお	米 油 ごま油 板こんにやく	にんじん 万能ねぎ にんにく たまねぎ もやし にがうり だいこん 干しいたけ パイナップル	567	26.1
24水	五目炒飯 春雨サラダ 冬瓜のひき肉あんかけスープ		牛乳(飲用) 鶏卵 豚肉 ロースハム 鶏ひき肉	米 粒麦 油 砂糖 ごま油 緑豆はるまき 三温糖 白ごま じゃがいも でん粉	にんにく にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ とうがん こまつな	569	23.5
25木	*世界の料理:イギリス* ガーリックトースト フィッシュ&チップス スコッチブロス 美生柑		牛乳(飲用) ホキ 鶏肉 粉チーズ	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも もち麦	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん キャベツ 美生柑	572	26.0
26金	*1年生そらまめのさやむき* 高野豆腐のそぼろ丼 焼きなすのみそ汁 そらまめ		牛乳(飲用) 鶏ひき肉 高野豆腐 削り節 油揚げ 粉かつお	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん なす えのきたけ ねぎ そらまめ	586	27.7
29月	チキンライス コーンサラダ 卵入りオニオンパジルスープ		牛乳(飲用) 鶏肉 鶏卵	米 バター 油 三温糖 白ごま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり スイートコーン えのきたけ	571	24.0
30火	*夏越の祓(なごしのはらえ)給食* 夏越ごはん すりごまみそ汁 さくらんぼ		牛乳(飲用) 鶏肉 削り節 豆腐 粉かつお	米 押麦 さび あわ アマランサス 白ごま 黒米 油 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん 赤ピーマン にがうり しょうが レモン だいこん はくさい ねぎ えのきたけ こまつな さくらんぼ	579	20.6

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。