



6がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年度6月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	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 たんぱく質
2月	ごはん さばのしおやき だいたとじゃがいもをあまからに みそする	○	牛乳、鯖、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖	ねぎ、だいこん、こまつな	546 kcal 20.7 g
3火	なすとトマトのスパゲッティ グリーンサラダ あじさいゼリー	○	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、粉チーズ、粉寒天、カルピス	スパゲッティ、なたね油、揚げ油、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、たかのつめ、セロリ、玉葱、にんじん、ホールトマト、なす、ブロッコリー、キャベツ、冷凍むき枝豆、ぶどうジュース	608 kcal 24.8 g
4水	カミカミメニュー① めんたいたらこフランス ジャーマンポテト キャベツのチャウダー	○	牛乳、からしめんたいこ、たらこ、短冊ベーコン、生クリーム	ソフトフランスパン、有塩バター、オリーブ油、じゃがいも、なたね油、薄力粉	冷凍ホールコーン、玉葱、にんにく、セロリ、にんじん、キャベツ	561 kcal 18.9 g
5木	カミカミメニュー② ごはん ほねぶとふりかけ いかのみそやき おんやさい みだくさんじる	○	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお削り節、刻み昆布、いか、赤みそ、白みそ	米、白いりごま、三温糖、なたね油、さといも	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、玉葱、だいこん、ぶなしめじ、えのきたけ	504 kcal 25.0 g
6金	カミカミメニュー③ かじょうどうふどん カミカミサラダ ベーコンとはくさいのスープ	○	牛乳、豚も肉、赤みそ、生揚げ、ささいか、短冊ベーコン	米、炒め油、三温糖、かたくり粉、ごま油、白いりごま、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、はくさい、青ピーマン、ねぎ、切干しだいこん、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、こまつな	549 kcal 21.8 g
9月	ジャージャーめん きりぼしのナムル レッドメロン	○	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、ハ丁目	蒸し中華めん、炒め油、ごま油、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、たけのこ水煮、にんじん、青ピーマン、干し椎茸、切干しだいこん、もやし、ほうれんそう、メロン	505 kcal 23.7 g
10火	キャロットピラフ とりにくのマスタードやき ポテトスープ	○	牛乳、ツナフレック缶、鶏もも肉、短冊ベーコン	米、有塩バター、生パン粉、ソフトパン粉、三温糖、じゃがいも、なたね油	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな	540 kcal 24.1 g
11水	入梅(にゅうばい) ごはん とりのうめずからあげ やさいのゆかりあえ すましじる	○	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ	米、かたくり粉、揚げ油	梅酢、キャベツ、にんじん、こまつな、ゆかり粉	578 kcal 26.0 g
12木	ツナコーントースト コールスローサラダ ポトフ	○	牛乳、ツナフレック水煮、シュレッドチーズ、短冊ベーコン、豚肉、フランクフルト	食パン、有塩バター、マヨネーズ、なたね油、三温糖、じゃがいも	玉葱、冷凍ホールコーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、セロリ	677 kcal 27.6 g
13金	ごはん さごしのしおこうじやき だいたのいそに ごじる	○	牛乳、さごし、干ひじき、大豆、焼き竹輪、鶏むね肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、塩こうじ、炒め油、糸こんにゃく、三温糖、さといも、板こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	598 kcal 30.2 g
16月	ガバオライス ヤムウンセン にらやさいスープ	○	牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、むきえび、短冊ベーコン	米、三温糖、なたね油、緑豆はるさめ、ごま油	青ピーマン、赤ピーマン、玉葱、ぶなしめじ、にんにく、にんじん、きゅうり、赤たまねぎ、きくらげ、レモン果汁、にら、しょうが、ねぎ、こまつな	505 kcal 25.8 g
17火	やさいのあんかけそば だいがくいも れいとうみかん	○	牛乳、豚もも肉、むきえび、うずら卵水煮	蒸し中華めん、炒め油、三温糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも、揚げ油、上白糖、水あめ、黒いりごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、たけのこ水煮、キャベツ、チンゲンサイ、冷凍みかん	658 kcal 25.8 g
18水	ナンカレーピザ マカロニサラダ コーンシチュー	○	牛乳、豚ひき肉、シュレッドチーズ、短冊ボンレスハム、短冊ベーコン、豚もも肉、生クリーム	ナン、マカロニ、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、有塩バター、なたね油、薄力粉	にんにく、にんじん、玉葱、冷凍ホールコーン、キャベツ、きゅうり、セロリ、しょうが、マッシュルーム、とうもろこしクリーム缶、冷凍むき枝豆	625 kcal 29.4 g
19木	食育の日 ごはん アンフライ やさいのうめしょうゆあえ みそする	○	牛乳、あじ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ	米、薄力粉、生パン粉、ソフトパン粉、揚げ油、三温糖、じゃがいも	しょうが、もやし、にんじん、こまつな、梅干し、ねぎ	584 kcal 27.0 g
20金	おやごどん とうがんに あずきかん	○	牛乳、鶏むね肉、たまご、あずき、粉寒天	米、三温糖、かたくり粉	干し椎茸、にんじん、玉葱、ごぼう、冷凍グリーンピース、とうがんに、ほうれんそう、ねぎ	517 kcal 27.1 g
23月	ごはん とりにくのレモンじょうゆかけ キャベツのしおこんぶあえ どさんごじる	○	牛乳、鶏もも肉、塩昆布、豚もも肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、三温糖、白すりごま、じゃがいも、有塩バター	しょうが、レモン果汁、キャベツ、にんじん、冷凍ホールコーン、ねぎ	511 kcal 26.0 g
24火	ごはん さばのみぞれに やさいのおかかあえ みそする	○	牛乳、鯖、かつお削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ	529 kcal 19.6 g
25水	ごまハニートースト ほうれんそうサラダ ラタトゥイユ	○	牛乳、短冊ボンレスハム、短冊ベーコン	食パン、有塩バター、白練りごま、はちみつ、白すりごま、三温糖、なたね油、オリーブ油	ほうれんそう、きゅうり、冷凍ホールコーン、にんにく、玉葱、青ピーマン、にんじん、ズッキーニ、なす、ホールトマト、冷凍むき枝豆	581 kcal 20.6 g
26木	たかなチャーハン ぼうぎょうぎ ちんげんさいスープ	○	牛乳、豚肉、むきえび、豚ひき肉、絹ごし豆腐、たまご	米、ぎょうざの皮、ごま油、なたね油、かたくり粉	玉葱、にんじん、干し椎茸、ねぎ、たけのこ水煮、たかな漬、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、チンゲンサイ	539 kcal 23.9 g
27金	かけうどん まめいりやさいチップス おしとうもろこし	○	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、大豆	冷凍うどん、なたね油、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも	にんじん、干し椎茸、こまつな、ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし	502 kcal 26.7 g
30月	ごはん さごしのごましょうゆやき にびたし とんじる	○	牛乳、さごし、かつお削り節、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、ごま油、三温糖、白練りごま、白いりごま、炒め油、板こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん	576 kcal 27.1 g

(材料・行事などのついでで、こんだてを変更することがあります。)

こんけつ きょうしゅくもくひょう
今月の給食目標

《よくかんで食べよう》



今月の平均栄養価は中学生
エネルギー 562kcal
たんぱく質 24.8g

◆地場野菜◆

(岩戸北 三角武久さん)

なす・ピーマン・とうもろこし

※生育状況により、変更になる場合があります。



4日(水)～6日(金) カミカミメニュー

「歯と口の健康週間(4日～10日)」に合わせて、いかやちりめんじゃこ等かみごたえのある食材を使ったカミカミメニューを作ります。いつもよりよくかむことを意識して食べましょう。



6日(金) 家常豆腐丼《中国料理》

「かじょうどうら」と読み、油で揚げた豆腐と豚肉、野菜などを炒めて、みそで味付けします。中国の家庭ではよく食べられている豆腐料理のひとつで、豆板器を入れて少し辛めにします。給食では、ご飯にのせて出します。