



# 6がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和8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<br>血や肉になる                              | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|---|----|---|--|---|--------------------|
| 1月  | ごはん<br>さばのしおやき<br>だいずとじゃがいものあまからに<br>みそする                   | ○  | 牛乳、鯖、大豆、揚げ油、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<br>20.7 g |
| 2火  | なすとトマトのスパゲッティ<br>グリーンサラダ<br>あじさいゼリー                         | ○  | 牛乳、豚挽き肉、赤みそ、からし、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、トマト缶、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      | 599 kcal<br>24.0 g |
| 3水  | ツナコーントースト<br>コールスローサラダ<br>ポトフ                               | ○  | 牛乳、ツナフレーク、シュレッドチーズ、短冊ベーコン、豚肩肉、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                                 | 648 kcal<br>26.9 g |
| 4木  | カミカミメニュー①<br>かじょうどうぶんどん<br>カミカミサラダ<br>ベーコンとはくさいのスープ         | ○  | 牛乳、豚もも肉、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、春雨                           | にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、はくさい、青ピーマン、ねぎ、切干大根、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、こまつな   | 544 kcal<br>22.7 g |
| 5金  | カミカミメニュー②<br>ごはん<br>ほねぶとふりかけ<br>いかのみそやき<br>おんやさい<br>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、からし、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<br>25.0 g |
| 8月  | キャロットピラフ<br>とりにくのマスタードやき<br>ポテトスープ                          | ○  | 牛乳、ツナフレーク、鶏もも肉、からし、短冊ベーコン                   | 米、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   | 510 kcal<br>24.0 g |
| 9火  | ジャージャーめん<br>きりほしのナムル<br>レッドメロン                              | ○  | 牛乳、豚挽き肉、赤みそ、ハチ味噌                            | 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、にんじん、青ピーマン、干し椎茸、切干大根、もやし、ほうれんそう、メロン            | 506 kcal<br>23.7 g |
| 10水 | めんたいたらこフランス<br>ジャーマンポテト<br>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、オリーブオイル、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                                      | 548 kcal<br>19.0 g |
| 11木 | 入梅(にゅうばい)<br>ごはん<br>どりのうめずからあげ<br>やさしいゆかりあえ<br>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   | 578 kcal<br>26.0 g |
| 12金 | ごはん<br>さごしのしおこうじやき<br>だいずのいそに<br>ごじる                        | ○  | 牛乳、さごし、干ひじき、大豆、焼きちくわ、鶏むね肉、揚げ油、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<br>30.2 g |
| 15月 | ごはん<br>とりにくのレモンしょうゆがけ<br>きりぼしだいこんのつけ<br>どさんこじる              | ○  | 牛乳、鶏もも肉、揚げ油、豚もも肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ               | 米、三温糖、炒め油、じゃがいも、有塩バター                            | しょうが、レモン汁、切干大根、にんじん、さやいんげん、冷凍ホールコーン、ねぎ                              | 556 kcal<br>28.1 g |
| 16火 | ごはん<br>すきやきに<br>みそする  | ○  | 牛乳、豚肩肉、焼き豆腐、絹豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ                | 米、しらたき、なたね油、三温糖                                  | にんじん、ねぎ、はくさい、干し椎茸、えのきたけ   | 541 kcal<br>18.9 g |
| 17水 | ごまハニートースト<br>ほうれんそうサラダ<br>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、三温糖、なたね油、オリーブオイル            | 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、トマト缶、冷凍むき枝豆        | 525 kcal<br>20.1 g |
| 18木 | やさしいあんかけそば<br>だいがくいも<br>れいどうみかん                             | ○  | 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、キャベツ、チンゲンサイ、冷凍みかん                          | 642 kcal<br>25.3 g |
| 19金 | 食育の日<br>ごはん<br>あじフライ<br>やさしいうめしょうゆあえ<br>みそする                | ○  | 牛乳、あじ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、生わかめ                     | 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   | 581 kcal<br>26.7 g |
| 22月 | おやこどん<br>とうがんじる<br>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、ほうれんそう、ねぎ                           | 517 kcal<br>27.1 g |
| 23火 | ガバオライス<br>ヤムウンセン<br>にらやさいスープ                                | ○  | 牛乳、鶏むね肉、豚挽き肉、むきえび、短冊ベーコン                    | 米、三温糖、なたね油、春雨、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、さくらげ、レモン汁、にら、しょうが、ねぎ、こまつな | 500 kcal<br>27.3 g |
| 24水 | ナンカレーピザ<br>マカロニサラダ<br>コーンシチュー                               | ○  | 牛乳、豚挽き肉、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、オリーブオイル、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、クリームコーン、冷凍むき枝豆     | 620 kcal<br>29.5 g |
| 25木 | しおラーメン<br>ぼうぎょうざ<br>キャベツのじゃこびたし                             | ○  | 牛乳、豚もも肉、かまぼこ、豚挽き肉、ちりめんじゃこ、かつお削り節            | 蒸し中華めん、ごま油、ぎょうざの皮、なたね油                           | にんにく、しょうが、エリンギ、にんじん、たけのこ、もやし、はくさい、キャベツ、にら、ねぎ、こまつな                   | 506 kcal<br>24.2 g |
| 26金 | ごはん<br>さかなのんにくバターじょうゆがけ<br>やさしいそくせきづけ<br>さつまじる              | ○  | 牛乳、メルルーサ、ちりめんじゃこ、豚肩肉、白みそ                    | 米、揚げ油、有塩バター、さつまいも                                | しょうが、レモン汁、にんにく、かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ                        | 548 kcal<br>21.7 g |
| 29月 | かけうどん<br>まめいりやさいチップス<br>むしどうもろこし                            | ○  | 牛乳、鶏むね肉、揚げ油、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<br>26.7 g |
| 30火 | ごはん<br>ちゅうかにくじゃが<br>ちんげんさいスープ                               | ○  | 牛乳、鶏もも肉、絹豆腐、たまご                             | 米、じゃがいも、しらたき、なたね油、三温糖、ごま油、かたくり粉                  | しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、チンゲンサイ、さくらげ                                       | 520 kcal<br>21.5 g |

(材料・行事などのつごうで、こんだてを変更することがあります。)

きょうの給食目標

《よくかんで食べよう》



今月の平均栄養価は中学年  
エネルギー 552kcal  
たんぱく質 24.5g

◆地場野菜◆ (岩戸北 三角武久さん)

じゃがいも  
※生育状況により、変更になる場合があります。



4日(木)・5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こ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。



4日(木) 家常豆腐丼<<中国料理>>

「かじょうどうふ」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、豆板醤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。