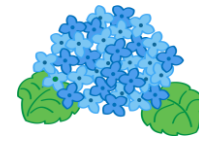





6月 こんだてひょう



江東区立毛利小学校

2026年 6月 (22回)

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
1月	ドライカレー	○	ココロのゆで野菜(ハーブ・レタック) 生パインアップル	★牛乳(飲用), 豚モモひき肉	米, ★バター, 植物油, 小麦粉, じゃがいも, サラダ油, はちみつ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, 干しぶどう, グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり, ★パインアップル1/12	625 kcal 20.9 g 18.9 g 2.4 g
2火	ツナマヨネーズトースト	○	スープ煮 ヨーグルトのブルーベリージャム添え	★牛乳(飲用), ★ツナ油漬け, 豚ばら(脂身付), ベーコン, ★プレーンヨーグルト	★食パン 50g, 60g, 70g 1枚切り, ★マヨネーズ(卵黄型), じゃがいも, ブルーベリージャム	たまねぎ, スイートコーン缶クリーム, パセリ, にんじん, キャベツ, セロリー	674 kcal 24.7 g 35.2 g 3.1 g
3水	ご飯	○	なめたけ 豚肉とじゃがいもの炒め煮 ゆで野菜(ごまかけ)	★牛乳(飲用), 出し昆布, 豚ばら(脂身付), 削り節(だし用)	米, 三温糖, 植物油, じゃがいも, 板こんにゃく, 砂糖, ごま油, 白ごま	えのきたけ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, だいこん, グリンピース(冷凍), はくさい, もやし, こまつな	627 kcal 20.1 g 18.2 g 2.4 g
4木	高菜とひき肉の炒飯	○	青菜とじゃこのゆで野菜 はるさめスープ	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, ★鶏卵, ★ちりめんじゃこ, 削り節(だし用), 鶏むね肉(皮つき若鶏), 豆腐(木綿)	米, 麦, 植物油, 砂糖, ごま油, 白ごま, 緑豆はるさめ	しょうが, ねぎ, たかな漬, もやし, こまつな, にんじん, 干し椎茸, はくさい	658 kcal 27.5 g 23.5 g 3.0 g
5金	ご飯	○	メルルーサのマリネ 粉ふきいも オニオンスープ	★牛乳(飲用), ★メルルーサ 40g, 50g, 60g, ベーコン	米, 植物油, でん粉, サラダ油, じゃがいも	赤ピーマン, 黄ピーマン, きゅうり, たまねぎ, にんじん, チンゲンツァイ	641 kcal 23.4 g 18.1 g 2.5 g
8月	ご飯・ふりかけ(じゃこ)	○	ビーンズコロケ ゆでキャベツ みそ汁(大根・揚げ・わかめ)	★牛乳(飲用), ★ちりめんじゃこ, 糸がきかつお, あおのり, 豚モモひき肉, 大豆, ★鶏卵, 削り節(だし用), 油揚げ, 生わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 白ごま, 植物油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(生)	たまねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん	704 kcal 28.3 g 20.5 g 2.8 g
9火	ミルクパン	○	鮭とたまごのグラタン ひよこ豆入りゆで野菜	★牛乳(飲用), ベーコン, ★牛乳(調理用), ★鮭(1cm角切り), ★生クリーム(乳脂肪), ★鶏卵, ★ピザ用チーズ, ひよこまめ(乾)	★ミルクパン 40g, 50g, 60g, ★バター, 植物油, 小麦粉, マカロニ(乾), パン粉(乾燥), サラダ油, ごま油, 砂糖	たまねぎ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, にんじん	713 kcal 32.1 g 33.2 g 3.0 g
10水	わかめご飯	○	塩麴肉じゃが こまつなのあえもの	★牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, 豚肩(脂身付き), 削り節(だし用)	米, 植物油, じゃがいも, 板こんにゃく, 砂糖, ごま油, 白ごま	にんじん, たまねぎ, さやえんどう, こまつな, キャベツ, もやし	596 kcal 19.8 g 15.2 g 1.3 g
11木	(梅雨入りの献立) 梅ご飯 	○	あじの香味だれ ゆで野菜(だししょうゆ) みそ汁(じゃがいも) あじさいゼリー	★牛乳(飲用), ★しらす干し, ★あじ(40g)(50g), 三枚卸し半身削り節(だし用), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 生わかめ, 豚ゼラチン(粉), ★カルピス	米, 白ごま, 植物油, でん粉, 砂糖, じゃがいも	梅干し(加刺), ゆかり, ねぎ, しょうが, 赤唐がらし, はくさい, もやし, こまつな, ぶどうジュース	645 kcal 25.5 g 18.2 g 3.1 g
12金	豚肉のしょうが焼き丼	○	ゆで野菜(ごま酢添え) みそ汁(だいこん・じゃがいも)	★牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 削り節(だし用), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 植物油, 砂糖, ごま油, 三温糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, にんじん, にら, にんにく, もやし, きゅうり, だいこん, ねぎ	611 kcal 23.5 g 17.8 g 2.5 g
15月	ひじき入り五目ご飯	○	ししゃもの香味揚げ ゆで野菜(からししょうゆ) かきたま汁	★牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), 干ひじき(ステンレス釜・乾), 油揚げ, ★ししゃも M, L, あおのり, 削り節(だし用), 豆腐(木綿), ★鶏卵	米, 植物油, 砂糖, 小麦粉, 白ごま, でん粉	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, たけのこ(缶), グリンピース(冷凍), はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	600 kcal 26.8 g 21.7 g 2.6 g
16火	ご飯	○	西湖(シーホー)豆腐 ごまだれゆで野菜	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 豆腐(冷凍)	米, 植物油, 砂糖, でん粉, サラダ油, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ(缶), 干し椎茸, トマト缶詰(ホール), キャベツ, きゅうり, スイートコーン缶ホール	651 kcal 26.1 g 21.3 g 2.0 g
17水	スパゲッティミートビーンズ	○	スパイシーポテト コーン入りゆで野菜	★牛乳(飲用), 豚モモひき肉, 大豆, ★粉チーズ	スパゲッティ(乾), サラダ油, 植物油, 小麦粉, じゃがいも, ごま油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト缶詰(ホール), エリンギ, もやし, きゅうり, スイートコーン缶ホール	672 kcal 27.7 g 23.2 g 2.2 g
18木	ご飯	○	さばのしょうが焼き カリカリ油揚げ入りゆで野菜 野菜のみそ汁(ごぼう・人・小)	★牛乳(飲用), ★さば 40g, 50g, 60g, 油揚げ, 削り節(だし用), 豆腐(木綿), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 植物油, ごま油, サラダ油, 砂糖	しょうが, ねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, ごぼう	629 kcal 28.1 g 20.4 g 2.4 g
19金	中華丼(イカ・エビ)	○	じゃがいも入りゆで野菜 メロン	★牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), ★あかいか(短冊), ★むきえび(冷), ★うずら卵(水煮缶)	米, 植物油, 砂糖, でん粉, じゃがいも, サラダ油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(缶), はくさい, チンゲンツァイ, キャベツ, きゅうり, スイートコーン缶ホール, メロン1/12	654 kcal 25.8 g 19.3 g 2.3 g
22月	ご飯	○	鮭の南部焼き じゃがいものきんぴら炒め けんちん汁	★牛乳(飲用), ★鮭 40g, 50g, 60g, 豚肩(脂身付き), 削り節(だし用), 鶏むね肉(皮つき若鶏), 豆腐(木綿)	米, 砂糖, 白ごま, 黒ごま, 植物油, つきこんにゃく, じゃがいも, 板こんにゃく, ごま油	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	689 kcal 32.0 g 20.4 g 2.0 g
23火	シーフードカレーピラフ	○	ゆで野菜(しょうゆドレッシング) たまご入りコーンスープ	★牛乳(飲用), ベーコン, ロースハム, ★あかいか(短冊), ★むきえび(冷), 豚肩(脂身付き), ★鶏卵	米, 麦, ★バター, 植物油, 砂糖, サラダ油, でん粉	たまねぎ, にんじん, スイートコーン缶ホール, パセリ, キャベツ, きゅうり, えのきたけ	593 kcal 24.7 g 20.4 g 3.1 g
24水	麻婆麺	○	もやしとわかめのごま醤油 フルーツポンチ	★牛乳(飲用), 豚モモひき肉, 豆腐(冷凍), 赤色辛みそ, 生わかめ	植物油, ごま油, むし中華めん, 砂糖, でん粉, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍), もやし, こまつな, ★みかん(缶), 黄桃缶(缶), ★パイン(缶詰)ビーツ, パナナ	723 kcal 30.1 g 21.7 g 3.1 g
25木	セサミトースト	○	ポークシチュー 炒り卵入りゆで野菜	★牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), ★鶏卵	★食パン 50g, 60g, 70g 1枚切り, 白ごま, グラニュー糖, マーガリン, 植物油, じゃがいも, 三温糖, ★バター, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, エリンギ, グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり	717 kcal 24.9 g 36.0 g 3.7 g
26金	タコライス	○	もずくとたまごのスープ さくらんぼ	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, ★ダイスターズ, 削り節(だし用), 豆腐(木綿), ★鶏卵, もずく(塩蔵・塩抜き)	米, 植物油, でん粉	にんにく, たまねぎ, ピーマン, キャベツ, にんじん, ねぎ, さくらんぼ	623 kcal 26.5 g 20.4 g 2.2 g
29月	ポテトパン(コッペ)	○	ミネストローネスープ ネーブル	★牛乳(飲用), ベーコン, ★ピザ用チーズ, いんげんまめ(乾)	★コッペパン 40g, 50g, 60g, 植物油, じゃがいも, ★マヨネーズ(卵黄型), 砂糖, マカロニ(乾)シェル	たまねぎ, ピーマン, にんにく, セロリー, にんじん, キャベツ, トマト缶詰(ホール), ★ネーブル	634 kcal 24.0 g 26.2 g 3.3 g
30火	ご飯	○	いかとじゃがいものチリソース こまつなとひじきのナムル フワフワたまごスープ	★牛乳(飲用), ★あかいか(短冊), 干ひじき(ステンレス釜・乾), ベーコン, ★鶏卵, ★粉チーズ	米, 植物油, でん粉, じゃがいも, ごま油, 砂糖, 白ごま, パン粉(乾燥)	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, たまねぎ, パセリ	677 kcal 25.0 g 22.5 g 2.9 g

※毛利小で対応しているアレルギー食品には★を表示しています