



令和7年度

6月献立表

江東区立平久小学校



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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	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、 ベーコン	米、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、 チンゲンサイ	636 kcal 23.4 g 18.1 g 2.5 g
3火	ツナマヨトースト	○	スープ煮 ゆで野菜	牛乳（飲用）、ツナ油漬け、 豚肉、ベーコン、 いんげんまめ	食パン、マヨネーズ、 じゃがいも、サラダ油、砂糖	たまねぎ、コーン缶、パセリ、 にんじん、キャベツ、セロリ、 きゅうり	662 kcal 24.4 g 35.5 g 3.2 g
4水	ご飯 じゃこふりかけ	○	豚肉の甘辛炒め いもと大根のみそ汁	牛乳（飲用）、豚肉、削り節、 ちりめんじゃこ、生わかめ、 糸がきかつお、あおのり	米、白ごま、油、 つきこんにゃく、砂糖、ごま油、 でん粉、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、 にんにく、だいこん、ねぎ	649 kcal 26.5 g 20.9 g 2.3 g
5木	スパゲッティ ミートソース	○	ポテトビーンズ コーン入りゆで野菜	牛乳（飲用）、豚肉、 粉チーズ、大豆	スパゲッティ、サラダ油、油、 小麦粉、じゃがいも、でん粉、 ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、エリンギ、トマト缶、 キャベツ、きゅうり、コーン缶	676 kcal 28.3 g 25.5 g 2.2 g
6金	ご飯	○	いかといものチリソース 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）、いか、 干しひじき、ベーコン、 鶏卵、粉チーズ	米、油、でん粉、じゃがいも、 ごま油、砂糖、白ごま、 乾燥パン粉	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 25.3 g 22.5 g 2.9 g
7土	ドライカレー	○	コロコロトのゆで野菜 パイナップル	牛乳（飲用）、豚肉	米、バター、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、干しぶどう、 きゅうり、(冷)グリーンピース、 キャベツ、パイナップル	652 kcal 21.3 g 19.0 g 2.4 g
10火	梅ご飯	○	あじの香味だれ ゆで野菜(だししょうゆ) じゃがいものみそ汁 あじさいゼリー	牛乳（飲用）、しらす干し、 あじ、削り節、油揚げ、 生わかめ、豚ゼラチン（粉）、 カルピス	米、白ごま、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(100%)	662 kcal 25.8 g 18.4 g 3.2 g
11水	ご飯	○	豚キムチ豆腐 ごまだれゆで野菜	牛乳（飲用）、豚肉、豆腐	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、 サラダ油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、はくさい、 干ししいたけ、たけのこ缶、 はくさいキムチ漬、にら、 キャベツ、きゅうり、コーン缶	669 kcal 24.1 g 23.9 g 2.4 g
12木	コッペパン	○	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、 鮭、生クリーム、鶏卵、 ピザ用チーズ、ひよこまめ	コッペパン、バター、油、 小麦粉、マカロニ、乾燥パン粉、 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	674 kcal 31.3 g 32.6 g 3.0 g
13金	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 美生柑	牛乳（飲用）、豚肉、鶏卵、 ちりめんじゃこ、削り節、 鶏肉、豆腐	米、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、 干ししいたけ、はくさい、 美生柑	655 kcal 27.6 g 23.4 g 3.0 g
16月	ご飯	○	さばのしょうが焼き 大豆入りゆで野菜 野菜のみそ汁	牛乳（飲用）、さば、大豆、 削り節、油揚げ	米、油、サラダ油、ごま油、砂糖	しょうが、ねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、たまねぎ、 ごぼう、こまつな	632 kcal 27.4 g 22.6 g 2.4 g
17火	セサミトースト	○	ボークシチュー 炒り卵入りゆで野菜	牛乳（飲用）、豚肉、鶏卵	食パン、白ごま、グラニュー糖、 マーガリン、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、(冷)グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、にんじん	706 kcal 24.7 g 35.7 g 3.5 g
18水	ご飯	○	塩麴肉じゃが こまつなのあえもの	牛乳（飲用）、豚肉、 さつま揚げ、削り節	米、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	632 kcal 21.9 g 15.9 g 1.9 g
19木	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）、豚肉、大豆、 ダイスチーズ、削り節、豆腐、 鶏卵、もずく	米、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	624 kcal 26.4 g 20.2 g 2.2 g
20金	にんじんご飯	○	ビーンズコロッケ ゆでキャベツ わかめと大根のみそ汁	牛乳（飲用）、豚肉、大豆、 スキムミルク、牛乳、 うずらの卵、鶏卵、削り節、 油揚げ、生わかめ	米、油、ごま油、じゃがいも、 乾燥マッシュポテト、小麦粉、 生パン粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 黄ピーマン、だいこん	712 kcal 26.3 g 22.0 g 3.5 g
23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、豚肉、 削り節、鶏肉、豆腐	米、砂糖、白ごま、黒ごま、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	695 kcal 32.2 g 20.8 g 2.0 g
24火	麻婆麺	○	もやしとわかめのごま醤油 フルーツのヨーグルト添え	牛乳（飲用）、豚肉、豆腐、 生わかめ、プレーンヨーグルト	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、(冷)グリーンピース、 もやし、こまつな、みかん缶、 黄桃缶、パイン缶、バナナ	668 kcal 30.5 g 22.6 g 2.4 g
25水	ご飯	○	なめたけ 豚肉とじゃがいもの炒め煮 ごまかけゆで野菜	牛乳（飲用）、出し昆布、豚肉、 削り節	米、三温糖、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、もやし、 しょうが、にんじん、はくさい、 干ししいたけ、だいこん、 (冷)グリーンピース、こまつな	627 kcal 20.1 g 18.2 g 2.4 g
26木	中華丼	○	じゃがいも入りゆで野菜 メロン	牛乳（飲用）、豚肉、 (冷)むきえび、うずらの卵	米、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、はくさい、キャベツ、 たけのこ缶、干ししいたけ、 チンゲンサイ、きゅうり、 コーン缶、メロン	651 kcal 25.9 g 19.2 g 2.3 g
27金	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、削り節、 干しひじき、油揚げ、豆腐、 ししゃも、あおのり、鶏卵	米、油、砂糖、小麦粉、白ごま、 でん粉	にんじん、ごぼう、もやし、 干ししいたけ、たけのこ缶、 ねぎ、こまつな、はくさい、 (冷)グリーンピース、	615 kcal 27.0 g 21.9 g 2.6 g
30月	ツナカレーピラフ	○	ゆで野菜(しょうゆドレ) たまご入りコーンスープ	牛乳（飲用）、ツナ油漬け、 豚肉、鶏卵	米、バター、油、砂糖、サラダ油、 じゃがいも、でん粉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 しょうが、パセリ、キャベツ、 きゅうり、コーン缶	628 kcal 21.4 g 22.2 g 3.3 g