

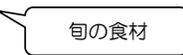
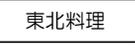
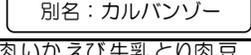
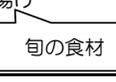


# 6月のこんだて



2025年度

墨田区立立花吾嬬の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	ホイコーロー丼	○	ちんげん菜と豆腐のスープ くだもの(河内晩柑)	みそ, 八丁みそ, 豚肉, 牛乳, ベーコン, とり肉, 豆腐	しょうが, にんにく, たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, しめじ, チンゲンサイ, 河内晩柑	米, 油, さとう, でんぷん, ごま油	619 kcal 23.8 g 2.7 g
3火	冷やしタンタン麺	○	スパイシー豆 くだもの(メロン)	豚ひき肉, みそ, 牛乳, 大豆	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, きゅうり, チンゲンサイ, メロン	冷凍ラーメン, 油, さとう, ごま	606 kcal 28.6 g 2.4 g
4水	高菜チャーハン	○	みそドレサラダ にらたまスープ	豚肉, 牛乳, みそ, 卵	しょうが, ねぎ, 高菜漬, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶, えのきたけ, 玉ねぎ, にら	米, ごま油, ごま, じゃがいも, はちみつ, 油, でんぷん	559 kcal 20.3 g 2.6 g
5木	こぎつね寿司 	○	ごまあえ 豚汁	とり肉, 油あげ, 卵, 牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐	にんじん, さやいんげん, キャベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, 大根, ねぎ	米, さとう, 油, ごま, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	622 kcal 27.1 g 3.1 g
6金	カレーピーズホットサンド	○	じゃこサラダ じゃがいものポターージュ	豚ひき肉, 大豆, ちりめんじゃこ, 牛乳, とり肉, 生クリーム	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, ピーマン, キャベツ, きゅうり	コッペパン, マーガリン, 油, 小麦粉, ごま油, バター, じゃがいも	583 kcal 25.0 g 3.3 g
10火	ソース焼きそば	○	フライドポテト くだもの(パイナップル)	豚肉, 青のり, 牛乳	玉ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, パイナップル	むし中華めん, 油, じゃがいも	592 kcal 20.5 g 3.3 g
11水	梅わかめごはん 旬の食材 	○	和風厚焼き卵 けんちん汁	わかめ, 牛乳, 鶏ひき肉, 卵, とり肉, 豆腐	刻みカリカリ梅, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, ごぼう, 大根, ねぎ	米, ごま油, さとう, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	561 kcal 24.9 g 2.3 g
12木	ごはん	○	魚のみそ漬け焼き さつま芋のみつ煮 すまし汁	牛乳, もうかざめ, みそ, 豆腐	しょうが, ねぎ, レモン果汁, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜	米, さつまいも, さとう	580 kcal 23.9 g 1.8 g
13金	ナシゴレン	○	パンサンスー 豆腐入り五目スープ	ベーコン, 豚肉, えび, 卵, 牛乳, とり肉, 豆腐	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, もやし, 小松菜	米, 油, はるさめ, さとう, ごま油	568 kcal 24.1 g 3.1 g
16月	ドライカレーライス	○	じゃがいも入りサラダ くだもの(文旦) 	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 牛乳	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン, キャベツ, きゅうり, 文旦	米, 油, 小麦粉, バター, じゃがいも, さとう	641 kcal 21.0 g 2.5 g
17火	ごはん	○	鮭のレモンしょうゆ焼き からしあえ みそ汁	牛乳, 鮭, みそ	レモン, キャベツ, にんじん, もやし, 小松菜, 玉ねぎ, ねぎ	米, でんぷん, さとう, じゃがいも	558 kcal 24.8 g 2.6 g
18水	ミルクパン 	○	魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも スープスパゲティ	牛乳, メルルーサ, 粉チーズ, とり肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ	ミルクパン, パン粉, オリーブ油, じゃがいも, 油, スパゲティ	574 kcal 29.3 g 3.1 g
19木	ひじきと油揚げのごはん	○	焼きししゃも せんべい汁 東北料理 	油あげ, ひじき, 牛乳, ししゃも, とり肉	にんじん, ごぼう, 大根, しめじ, ねぎ	米, さとう, 油, こんにゃく, 南部せんべい, プレーン	573 kcal 22.6 g 2.9 g
20金	スパゲティ なす入りミートソース	○	ひよこ豆サラダ くだもの(ミックスフルーツ)	豚ひき肉, 粉チーズ, 牛乳, ひよこ豆 別名: カルパソ 	セロリ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, なす, ピーマン, キャベツ, きゅうり, みかん缶, パイン缶, モモ缶	スパゲティ, 小麦粉, さとう, 油, バター, ごま	677 kcal 25.4 g 2.3 g
23月	中華丼	○	もずくスープ あじさいゼリー 	豚肉, いか, えび, 牛乳, とり肉, 豆腐, もずく, 粉かてん	にんにく, しょうが, 干しいたけ, きくらげ, たけのこ, にんじん, キャベツ, ねぎ, 玉ねぎ, ぶどうジュース	米, 油, さとう, かつお, でんぷん, ごま油	557 kcal 23.6 g 2.8 g
24火	ウインナーピラフ	○	チロル風サラダ 野菜スープ	ウインナー, 牛乳, ベーコン, 豚肉	セロリ, エリンギ, 玉ねぎ, コーン缶, にんじん, ピーマン, キャベツ, 小松菜	米, バター, 油, さとう, じゃがいも	563 kcal 17.1 g 2.9 g
25水	鶏南蛮うどん	○	あしたばむしパン くだもの(オレンジ) 	とり肉, 油あげ, 卵, 牛乳, チーズ	玉ねぎ, にんじん, ねぎ, 小松菜, あしたば粉, オレンジ	でんぷん, 冷凍うどん, 小麦粉, さとう, バター	626 kcal 25.3 g 2.9 g
26木	ごはん	○	いわしのカレー揚げ 野菜の塩もみ風 みそ汁 旬の食材 	牛乳, いわし, かつおぶし, 豆腐, みそ, わかめ	キャベツ, きゅうり, しょうが, 玉ねぎ, ねぎ	米, 油, でんぷん	569 kcal 24.2 g 2.2 g
27金	セサミトースト	○	ポークピーズ 海そうサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, 海そうミックス	セロリ, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ, きゅうり	食パン, マーガリン, さとう, ごま油, じゃがいも, バター, 小麦粉, ごま油	561 kcal 22.4 g 2.4 g
30月	ごはん のりの佃煮	○	魚の塩焼き おひたし いも子汁	牛乳, のり, ほっけ, 豚肉, 豆腐	キャベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ, しょうが	米, さとう, 油, こんにゃく, じゃがいも	564 kcal 28.4 g 2.9 g

※都合により献立内容が変更となる場合があります。

7日(土)は、お弁当持参です。  
(給食はありません)  
「体育成果発表会のご案内」をよく  
ご確認ください。



## 給食当番の日のご家庭でも 体調の確認を



お子さんが給食当番の時は、ご家庭で体調の確認をお願いします。体調不良の時は当番を交代しています。ご心配な場合は、ご連絡ください。

## できているかな? 正しい身じたく



**きれいに手を洗おう!!**



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち  
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!