



6月 こんだてひょう



2026年 6月

江東区立南砂小学校

日	曜	こんだて	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
1	月	ツナカレーピラフ しょうゆドレッシングサラダ たまご入りコンスープ	牛乳 ★牛乳、ツナ、削り節、★たまご	米、油、砂糖、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 スイートコーン	614kcal 21.3g
2	火	ご飯 なめたけ 豚肉とじゃがいもの炒め煮 ごまかけサラダ	牛乳 ★牛乳、★ぶたこま肉、けずり節	米、砂糖、油、じゃがいも、こんにやく ごま油、白ごま	えのきたけ、にんにく、しょうが にんじん、干ししいたけ、だいこん グリーンピース、はくさい、もやし 江戸菜	627kcal 20.1g
3	水	わかめご飯 コチジャン肉じゃが のり入りゆで野菜	牛乳 ★牛乳、炊き込みわかめ、★ぶたかた肉 刻みのり	米、油、じゃがいも、つきこんにやく 砂糖、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ きゅうり、もやし、キャベツ、レモン	617kcal 22.5g
4	木	ひじき入り五目ご飯 ししゃもの香味揚げ からししょうゆのゆで野菜 かきたま汁	牛乳 ★牛乳、★とりもも肉、干ひじき 油揚げ、ししゃも、あおのり けずり節、豆腐、★たまご	米、油、砂糖、小麦粉、白ごま、でん粉	にんじん、ごぼう、干ししいたけ たけのこ、グリーンピース、はくさい もやし、江戸菜、ねぎ	597kcal 27.5g
5	金	豚肉のしょうが焼き丼 ごま酢あえ みそ汁	牛乳 ★牛乳、★ぶたかたロース肉、けずり節	米、油、砂糖、ごま油、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	627kcal 23.0g
8	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 ★牛乳、メルルーサ、★ベーコン	米、油、でん粉、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	625kcal 21.6g
9	火	セサミトースト ポークビーンズ 炒り卵入りサラダ	牛乳 ★牛乳、★ベーコン、★ぶたこま肉 大豆、★たまご	★食パン、★マーガリン、黒ごま 白ごま、グラニュー糖、油 じゃがいも、砂糖	たまねぎ、にんじん、トマト缶 グリーンピース、キャベツ、きゅうり	635kcal 24.3g
10	水	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 ★牛乳、★ぶたひき肉、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 グリーンピース、もやし、江戸菜 みかん缶、黄桃缶、パイナップル	657kcal 28.9g
11	木	ご飯 塩麹肉じゃが こまつなのあえもの	牛乳 ★牛乳、★ぶたこま肉、けずり節	米、油、じゃがいも、こんにやく 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	631kcal 21.9g
12	金	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 ★牛乳、鮭、★さつま揚げ ずり節、豆腐	米、砂糖、白ごま、黒ごま、油 つきこんにやく、じゃがいも こんにやく、ごま油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	665kcal 29.0g
15	月	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 わかめと卵のスープ	牛乳 ★牛乳、★いか、干ひじき、けずり節 豆腐、生わかめ、★たまご	米、油、でん粉、じゃがいも ごま油、砂糖、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし こまつな、にんじん	684kcal 27.4g
16	火	ドライカレー コロコロポテトサラダ あじさいゼリー	牛乳 ★牛乳、★ぶたひき肉、★カルピス	米、油、小麦粉、じゃがいも はちみつ、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリー、グリーンピース キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース	646kcal 20.1g
17	水	梅ご飯 あじの香味だれ だししょうゆのゆで野菜 みそ汁	牛乳 ★牛乳、しらす干し、あじ開き けずり節、油揚げ、生わかめ	米、白ごま、油、でん粉、ごま油 砂糖、じゃがいも	梅干し、ねぎ、しょうが、はくさい もやし、江戸菜	622kcal 25.4g
18	木	ツナマヨネーズトースト スープ煮 ドレッシング添えサラダ	牛乳 ★牛乳、ツナ、★ぶたこま肉 ★ベーコン、いんげんまめ	★食パン、★マヨネーズ、じゃがいも 油、砂糖	たまねぎ、スイートコーン、パセリ にんじん、キャベツ、セロリー きゅうり	598kcal 25.6g
19	金	高菜とひき肉の炒飯 青菜とじゃこのサラダ はるさめスープ 美生柑	牛乳 ★牛乳、★ぶたひき肉、★たまご ちりめんじゃこ、けずり節、豆腐	米、麦、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 江戸菜、にんじん、干ししいたけ はくさい、美生柑	699kcal 29.6g
22	月	ガーリックフランス サーモンチャウダー ひよこ豆入りサラダ	牛乳 ★牛乳、あおのり、けずり節、鮭 ひよこまめ	★ソフトフランスパン、★マーガリン、油 じゃがいも、米粉、ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり	581kcal 26.1g
23	火	ご飯 豚キムチ豆腐 ごまだれサラダ	牛乳 ★牛乳、★ぶたこま肉、豆腐	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ にんじん、干ししいたけ、はくさい たけのこ、はくさいキムチ漬、にら キャベツ、きゅうり、スイートコーン	661kcal 26.8g
24	水	にんじんご飯 ビーンズコロケ ゆでキャベツ みそ汁	牛乳 ★牛乳、大豆、豆乳、けずり節、油揚げ 生わかめ	米、油、ごま油、じゃがいも 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	647kcal 19.8g
25	木	タコライス もずくとたまごのスープ さくらんぼ	牛乳 ★牛乳、★ぶたひき肉、大豆 ★ダイスチーズ、けずり節、豆腐 ★たまご、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	636kcal 27.6g
26	金	ご飯 さばのしょうが焼き 大豆入りサラダ 野菜のみそ汁	牛乳 ★牛乳、さば、大豆、けずり節、油揚げ	米、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、江戸菜	610kcal 25.2g
29	月	中華丼 じゃがいも入りサラダ メロン	牛乳 ★牛乳、★いか、むきえび、★かまぼこ	米、油、砂糖、でん粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、干ししいたけ、たけのこ 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、★メロン	586kcal 20.6g
30	火	スパゲッティミートソース スパイシーポテトビーンズ コーン入りサラダ	牛乳 ★牛乳、★ぶたひき肉、大豆	スパゲッティ、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 セロリー、エリンギ、トマト缶 キャベツ、きゅうり、スイートコーン	686kcal 26.3g

※アレルギー食品には★記号を表示しています