



6月こんだてひょう



令和8年（2026年）

江東区立香取小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月	【1年生そら豆のさやむき体験】 ◎ピザトースト	○	☆野菜のスープ煮 *ゆでそらまめ	牛乳（飲用）、ベーコン チーズ、豚肉	食パン、油、じゃがいも	にんにく、トマト缶、たまねぎ ピーマン、にんじん、キャベツ そらまめ	635 kcal 31.8 g 2.6 g
2火	○ごはん	○	☆ヤンニョムチキン ☆ナムル △トックスープ	牛乳（飲用）、鶏肉、鶏卵	米、油、でん粉、ごま油 砂糖、白ごま	にんにく、もやし、こまつな にんじん、たまねぎ	688 kcal 25.8 g 2.4 g
3水	＃中華丼	○	△はるさめスープ オレンジ	牛乳（飲用）、いか、豚肉	米、油、砂糖、でん粉 はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、はくさい こまつな、ねぎ、オレンジ	654 kcal 23.8 g 2.5 g
4木	【歯と口の健康週間 開始】 ○ごはん	○	☆あじフライ ☆キャベツの香りづけ △豚汁	牛乳（飲用）、あじ、鶏卵 削り節、豚肉、豆腐	米、油、小麦粉、パン粉 白ごま、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん レモン、ごぼう、だいこん、ねぎ	677 kcal 33.3 g 2.7 g
5金	☆スバゲッティ ミートビーゼズ	○	◎わかめサラダ *ヨーグルトのジャムがけ	牛乳（飲用）、大豆、豚肉 チーズ、わかめ、ヨーグルト	スバゲッティ、油、小麦粉 ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト缶、キャベツ、きゅうり もやし、えのきたけ、しょうが いちごジャム	639 kcal 29.0 g 2.5 g
8月	○ごはん	○	☆さけのてり焼き ☆ゆで野菜（塩こんぶ入り） △田舎汁	牛乳（飲用）、鮭、昆布 削り節、生揚げ	米、砂糖、でん粉、油 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、はくさい、もやし こまつな、ごぼう、にんじん ねぎ	640 kcal 31.0 g 2.2 g
9火	☆じゃこチャーハン	○	*パリパリサラダ △ふわふわたまごスープ	牛乳（飲用）、ベーコン 豚肉、ちりめんじゃこ 鶏卵、チーズ	米、油、ごま油、砂糖 はちみつ、パン粉 わんたんの皮	しょうが、にんじん、ねぎ しいたけ、キャベツ、もやし コーン、たまねぎ、こまつな	679 kcal 26.3 g 2.4 g
10水	【歯と口の健康週間 終了】 ○わかめごはん	○	☆豚肉とじゃがいもの炒め煮 *かみかみあえ	牛乳（飲用）、豚肉 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	米、油、じゃがいも こんにゃく、砂糖 ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん しいたけ、だいこん、きゅうり もやし、ねぎ、切干だいこん	665 kcal 24.8 g 2.3 g
11木	☆ジャンバラヤ	○	*ツナサラダ あじさいゼリー	牛乳（飲用）、ベーコン 鶏肉、わかめ、ツナ、粉寒天 ゼラチン、カルピス	米、バター、油、ごま油 砂糖	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン 黄ピーマン、キャベツ、きゅうり ぶどうジュース	638 kcal 25.7 g 2.4 g
12金	◎ガーリックトースト	○	☆大豆のトマト煮こみ *キャロットソースサラダ	牛乳（飲用）、大豆、豚肉 チーズ	食パン、マーガリン、油 じゃがいも、バター、砂糖	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、トマト、トマト缶 キャベツ、きゅうり、コーン	685 kcal 26.0 g 2.6 g
15月	☆ピラフ	○	*フライドポテト △ABCスープ	牛乳（飲用）、ベーコン 豚肉	米、バター、油 じゃがいも、マカロニ	コーン、にんじん、パセリ たまねぎ、キャベツ、こまつな マッシュルーム	664 kcal 22.1 g 2.8 g
16火	○ごはん	○	☆さばのみそ煮 ☆ゆで野菜（ごまじょうゆ） △かきたま汁	牛乳（飲用）、さば 削り節、豆腐、鶏卵	米、砂糖、白ごま、でん粉	しょうが、はくさい、もやし こまつな、ねぎ	658 kcal 32.2 g 3.0 g
17水	＃豚キムチ丼	○	△野菜スープ *すいか	牛乳（飲用）、豚肉	米、油、砂糖、白ごま ごま油、でん粉	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にら にんじん、キャベツ、こまつな すいか、はくさいキムチ漬	676 kcal 27.2 g 2.8 g
18木	○ごはん ふりかけ（じゃこ）	○	☆豆腐のうま煮 *揚げごぼうのサラダ	牛乳（飲用）、削り節 あおのり、豚肉、豆腐 ちりめんじゃこ	米、白ごま、油、でん粉 ごま油、砂糖	しょうが、にんにく、しいたけ にんじん、たまねぎ、たけのこ チンゲンツアイ、キャベツ きゅうり、だいこん、ごぼう	686 kcal 29.1 g 2.2 g
19金	【食育の日】 サッカーワールドカップコロンボ給食 ◎ココアパン 日本の対戦相手オランダの料理です。	○	☆キベリング（白身魚のフリッター） ☆コールスローサラダ △エルテンスープ（えんどう豆のスープ）	牛乳（飲用）、ホキ ベーコン、ウィンナー 青大豆	ココアパン、油、小麦粉 でん粉、砂糖、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、たまねぎ	650 kcal 29.7 g 2.9 g
22月	☆タコライス	○	△もずくと卵のスープ *メロン	牛乳（飲用）、豚肉、大豆 チーズ、豆腐、鶏卵、もずく	米、油、でん粉	にんにく、たまねぎ、キャベツ にんじん、えのきたけ、ねぎ メロン	660 kcal 25.6 g 2.3 g
23火	☆マーボーめん	○	*ゆで野菜（中華ドレッシング） △カルピス入りフルーツポンチ	牛乳（飲用）、豚肉、豆腐 くわわかめ、カルピス	油、ごま油、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、きゅうり、こまつな もやし、みかん缶、黄桃缶 パイナップル	675 kcal 26.6 g 2.5 g
24水	○ごはん	○	☆さけのちゃんちゃん焼き ☆ごまあえ △すまし汁	牛乳（飲用）、鮭、昆布 削り節、豆腐、わかめ	米、油、バター、砂糖 白ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、はくさい たけのこ、えのきたけ、ねぎ こまつな	633 kcal 30.4 g 2.6 g
25木	【5年生ランチョーム給食】 ☆ビビンバ	○	△わんたんスープ *すいか	牛乳（飲用）、豚肉、鶏卵	米、油、砂糖、ごま油 白ごま、わんたんの皮	しょうが、にんにく、もやし こまつな、にんじん、はくさい ねぎ、チンゲンツアイ、すいか	656 kcal 23.5 g 2.4 g
26金	○いそごはん	○	☆肉じゃが *野菜のごまみそあえ	牛乳（飲用）、豚肉 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	米、油、じゃがいも、砂糖 白ごま、ごま油、しらたき	にんじん、たまねぎ、しいたけ キャベツ、こまつな、はくさい コーン	635 kcal 23.5 g 2.1 g
29月	☆カレーライス	○	*ひよこ豆入りゆで野菜 冷凍みかん	牛乳（飲用）、豚肉 ひよこまめ	米、油、じゃがいも バター、小麦粉、砂糖 はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、いちごジャム キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	691 kcal 22.8 g 2.1 g
30火	○こんぶごはん	○	☆ししゃもの石垣あげ ☆ゆで野菜（からしじょうゆ） △みそ汁	牛乳（飲用）、豚肉、油揚げ 昆布、ししゃも、鶏卵 削り節、わかめ	米、油、砂糖、小麦粉 白ごま、黒ごま じゃがいも	にんじん、はくさい、もやし こまつな、えのきたけ、ねぎ	627 kcal 26.9 g 2.9 g

もりつけのおさら・・・○めしわん ☆ふかざら ◎あさざら △しるわん *小ざら ｛どんぶり *こんだては都合により変更することがあります。

おしらせ

6月は食育月間です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。魚介類・海藻類・根菜類
小魚・切り干しだいこんなど、かみごたえのあるメニューが多くなっています。よくかんで食べましょう。