

令和8年 6月 献立表

日	牛乳	献立名	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 食塩相当量 脂質
2火	○	玄米入りごはん 肉じゃが のり塩じゃこ大豆 くだもの(河内晩柑)	牛乳,豚肉,大豆,あおのり,ちりめんじゃこ	精白米,玄米,米油,しらたき,砂糖,じゃがいも,かたくり粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,河内晩柑	613 kcal 23.9 g 1.7 g 16.6 g
3水	○	焼き豚チャーハン ごぼうのかみかみ揚げ 中華風コーンスープ	牛乳,豚肉,なると,鶏肉,豆腐,たまご	精白米,玄米,米油,砂糖,ごま油,かたくり粉	にんじん,たまねぎ,冷凍えだまめ,ごぼう,しょうが,クリームコーン,こまつな	571 kcal 22.1 g 2.2 g 19.1 g
4木	○	玄米入りごはん 鮭のごま焼き 茎わかめとこんにゃくのきんぴら 豆乳入りみそ汁	牛乳,鮭,くさわかめ,さつま揚げ,豚肉,厚揚げ,豆乳,みそ,	精白米,玄米,ごま,米油,ごま油,こんにゃく,砂糖	にんじん,さやいんげん,たまねぎ,キャベツ,チンゲン菜	576 kcal 30.3 g 2.2 g 16.9 g
5金	○	しらすと海苔のチーズトースト ポークビーンズ カリカリベーコンのサラダ	牛乳,チーズ,しらす,のり,豚肉,大豆,ベーコン	無塩食パン,オリーブ油,米油,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,パセリ,キャベツ,きゅうり,こまつな	555 kcal 27.4 g 2.1 g 24.7 g
8月	○	玄米入りごはん じゃが芋となすのそぼろ炒め きゅうりの中華漬け もずくと豆腐のスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,もずく	精白米,玄米,米油,砂糖,かたくり粉,じゃがいも,ごま油,ごま	しょうが,長ねぎ,なす,さやいんげん,きゅうり,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,チンゲン菜	599 kcal 20.9 g 2.2 g 22.5 g
9火	○	冷やし天ぷらうどん 天ぷら(ちくわ・ししゃも) ゆで枝豆	牛乳,鶏肉,油揚げ,ちくわ,ししゃも	うどん,砂糖,ごま,米粉,米油	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,だいこん,長ねぎ,えだまめ	589 kcal 29.6 g 2.3 g 23.6 g
10水	○	トマトチキンカレーライス こまつなサラダ あじさいゼリー	牛乳,鶏肉,いんげんまめ,チーズ,まぐろ米油漬,寒天,乳酸菌飲料	精白米,玄米,米油,砂糖,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,ホールトマト,キャベツ,冷凍とうもろこし,こまつな,ぶどうジュース	657 kcal 22.7 g 1.3 g 19.1 g
11木	○	★入梅給食★ 玄米入りごはん(梅ひじきふりかけ) 和風卵焼き 玉ねぎとキャベツのみそ汁 くだもの(河内晩柑)	牛乳,ひじき,かつお節,たまご,鶏肉,油揚げ,みそ	精白米,玄米,米油,砂糖	梅干し,こまつな,たまねぎ,えのきたけ,キャベツ,長ねぎ,河内晩柑	565 kcal 23.6 g 2.2 g 18.1 g
12金	○	豚キムチ丼 春雨サラダ くだもの(こだますいか)	牛乳,豚肉	精白米,玄米,米油,砂糖,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,りょくとうもやし,長ねぎ,はくさい(キムチ漬け),にら,きゅうり,こまつな,キャベツ,こだますいか	564 kcal 21.9 g 2.0 g 14.8 g
15月	○	★入梅・目黒の野菜給食★ ごはん いわしのかばやき 切り干し大根とツナのサラダ じゃがいもと豆腐のみそ汁	牛乳,いわし,まぐろ油漬,豆腐,わかめ,みそ,	精白米,かたくり粉,米油,砂糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,切干しだいこん,こまつな,キャベツ,だいこん	618 kcal 25 g 1.9 g 21.1 g
16火	○	★和菓子の日★ 高野豆腐のそぼろ丼 沢煮わん あんこ団子	牛乳,鶏肉,高野豆腐,あずき	精白米,玄米,米油,砂糖,白玉粉,上新粉	しょうが,たまねぎ,さやいんげん,にんじん,たけのこ,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	636 kcal 26.3 g 2.0 g 16.2 g
17水	○	★目黒の野菜給食★ ジャージャー麺 チーズ入りじゃがもち もやしときゅうりのサラダ	牛乳,豚肉,みそ,チーズ	ラーメン,ごま油,米油,砂糖,ごま,かたくり粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,たけのこ,たまねぎ,長ねぎ,りょくとうもやし,きゅうり	593 kcal 24.4 g 2.3 g 24.0 g
18木	○	玄米入りごはん もつかさめとズッキーニの揚煮 ビリ辛みそ かきたま汁 くだもの(さくらんぼ)	牛乳,もつかさめ,みそ,鶏肉,豆腐,たまご	精白米,玄米,かたくり粉,米油,じゃがいも,砂糖	しょうが,にんじん,ズッキーニ,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,さくらんぼ	580 kcal 25.8 g 2.1 g 16.3 g
19金	○	★給食で日本一周～東京都～★ あしたばパン カレーコロッケ 東京都産小松菜入スープ くだもの(パイナップル)	牛乳,豚肉,鶏肉	あしたばパン,じゃがいも,米油,薄力粉,パン粉,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,キャベツ,こまつな,パイナップル	608 kcal 21.9 g 2.3 g 24.4 g
23火	○	ごはん しいらのしょうが焼き 大豆の磯煮 豚汁	牛乳,しいら,ひじき,大豆,ちくわ,豚肉,油揚げ,みそ	精白米,米油,砂糖,しらたき,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,だいこん,こねぎ	565 kcal 30.2 g 2.3 g 15.3 g
24水	○	ポークハヤシライス ポテトのバリバリサラダ くだもの(パレンシアオレンジ)	牛乳,ベーコン,豚肉,いんげんまめ	精白米,玄米,米油,砂糖,米粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,しめじ,キャベツ,こまつな,だいこん,パレンシアオレンジ	628 kcal 23.0 g 1.9 g 18.6 g
25木	○	焦がし醤油のとうもろこしごはん おくらときゃべつのおかか和え 肉じゃが くだもの(河内晩柑)	牛乳,かつお節,豚肉,高野豆腐	精白米,玄米,米油,ごま油,しらたき,砂糖,じゃがいも	とうもろこし,オクラ,キャベツ,しょうが,にんじん,たまねぎ,河内晩柑	576 kcal 21.3 g 1.7 g 14.4 g
26金	○	黒ごまトースト アスパラガス入クリームシチュー ひよこ豆とツナのサラダ	牛乳,鶏肉,ひよこまめ,まぐろ米油漬	無塩食パン,バター,砂糖,ごま,オリーブ油,じゃがいも,米粉,米油	たまねぎ,にんじん,アスパラガス,だいこん,キャベツ,こまつな	596 kcal 23.7 g 1.7 g 26.8 g
29月	○	玄米入りごはん チンジャオロース 卵スープ くだもの(冷凍みかん)	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご	精白米,玄米,米油,砂糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,りょくとうもやし,ピーマン,にんじん,えのきたけ,長ねぎ,チンゲン菜,みかん	591 kcal 26.8 g 2.3 g 18.0 g
30火	○	★夏越の祓給食★ まつぶたずし(京都) 西京みそのみそ汁(おみいのおしい) 水無月	牛乳,さば,みそ	精白米,玄米,砂糖,上新粉,薄力粉,白玉粉,くずでん粉	れんこん,かんぴょう,にんじん,さやいんげん,だいこん,長ねぎ,こまつな	586 kcal 18.8 g 2.3 g 11.4 g

※天候や食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.8倍、高学年は表示の1.2倍で算出できます。

※目黒区の学校給食では、食物アレルギーの新規発症における重傷度の観点から、令和4年度より【そば、落花生(ピーナッツ)】は使用しないことと定められました。

2日(火)～5日(金)★かみかみ給食★ 6月には、歯と口の健康週間があります。歯と口の健康のために、かむことを意識して食べられるような献立にしました。

11日(水)・15日(月)★入梅給食★ 入梅(にゅうばい)とは雑節のひとつで暦の上で梅雨はいることで、6月11日ごろです。梅の実が黄色く熟す時期、いわしがおおいくなる時期と言われています。そのため、10日には「梅ひじきふりかけ」、15日には「いわしのかばやき」を出します。

15日(月)・17日(水)★目黒の野菜給食★ 15日のじゃがいも、17日のきゅうりは目黒区の「KURIYAMA FARM」で栽培されたものを使用します。

16日(火)★和菓子の日★ 平安時代の嘉祥(かじょう)という行事に由来します。和菓子を味わいながら、健康や幸福を願います。給食では「あんこ団子」を出します。

19日(金)★給食で日本一周～東京都～ ★今月は東京都がテーマです。東京都八丈島の明日葉を使用した「あしたばパン」と東京都産の小松菜を使用したスープを出します。

30日(火)★夏越の祓給食★夏越の祓の日や氷の節句に食べられている京都発祥の和菓子「水無月」、京都の郷土料理「まつぶたずし」と「西京みそのみそ汁(おみいのおしい)」を出します。