

6月 給食献立表

家庭数

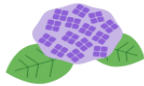
令和7年度

目黒区立駒場小学校

日	献立名	牛乳	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		エレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	揚げパン	○	きな粉		コッペパン, 砂糖	米ぬか油			589 kcal
	ポトフ		豚肉, ベーコン, ウィンナー		じゃがいも	米ぬか油	にんじん, かぶ(葉)	にんにく, 玉葱, かぶ	21.4 g
	もやしのサラダ		ベーコン		砂糖		にんじん	もやし, きゅうり, にんにく	28.2 g
									2.6 g
3火	ご飯	1・2年生なし (遠足のため)			精白米, はいが精米				601 kcal
	みそ汁	○	豆腐, 赤みそ, 白みそ	わかめ				えのきたけ, 長ねぎ	25.3 g
	いかと小いわしの かりん揚げ		いか	いわし	でん粉	米ぬか油			17.3 g
	切り干し大根の かみかみサラダ			わかめ	砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	切干大根, きゅうり, もやし, しょうが	2.7 g
4水	肉うどん	○	豚肉		でん粉, 冷凍うどん	米ぬか油	にんじん, こまつな	玉葱, 長ねぎ	585 kcal
	たこ焼きポテト		まだこ, いんげんまめ, 粉がつお	あおのり	じゃがいも, でん粉 乾燥マッシュポテト	米ぬか油		キャベツ	24.9 g
	4日から10日は 歯と口の健康週間							19.7 g	
									2.3 g
5木	ちらし寿司	○	えび, たまご, 凍り豆腐, 油揚げ		精白米, 砂糖	米ぬか油, 白ごま	にんじん, さやいんげん		602 kcal
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ	わかめ				長ねぎ	24.0 g
	ミニフルーツパフェ			カラギーナン, ホイップクリーム	コーンフレーク		黄桃缶, みかん缶, いちごシロップ	20.0 g	
	開校記念集会							2.9 g	
6金	スキニーの カレーライス	○	豚肉		精白米, はいが精米, 薄力粉, じゃがいも	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん, ホールトマト	玉葱, にんにく, しょう が, スキニー	645 kcal
	小松菜サラダ		まぐろ缶詰	砂糖	米ぬか油	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, 玉葱	21.3 g	
	果物 (メロン)						メロン	20.4 g	
								1.7 g	
9月	じゃこチャーハン	○	たまご	ちりめんじゃこ	精白米, はいが精米	米ぬか油	にんじん	にんにく, 長ねぎ	634 kcal
	ワカメスープ		鶏肉, 豆腐	カットわかめ		ごま油		長ねぎ	23.4 g
	きびだんご		きな粉		白玉粉, 砂糖, きび				20.3 g
									2.3 g
10火	ご飯	○			精白米, はいが精米				637 kcal
	豚汁		豚肉, 赤みそ, 白みそ, 豆腐	こんにゃく, じゃがいも			にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	28.1 g
	アジの香味揚げ		あじ	でん粉, 砂糖	米ぬか油, ごま油		しょうが, 長ねぎ	21.5 g	
	胡瓜とわかめの酢の物			カットわかめ, ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま		きゅうり	2.4 g
11水	ハヤシライス	○	豚肉		精白米, はいが精米, 薄力粉, 砂糖	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん, ホールトマト	玉葱, にんにく, マッシュルーム	633 kcal
	ポテトのフレンチサラダ			じゃがいも, 砂糖	米ぬか油	にんじん	きゅうり, 玉葱, レモン汁	22.9 g	
	果物(河内晩柑)						河内晩柑	17.9 g	
	5年生なし (気仙沼宿泊学習のため)							2.0 g	
12木	ポテトチーズパン	○	ベーコン	シュレッドチーズ	強力粉, 砂糖, じゃがいも	豆乳バター		玉葱	612 kcal
	野菜スープ		豚肉		米ぬか油	にんじん, かぶ(葉)	にんにく, 玉葱, セロリ, キャベツ, かぶ	22.0 g	
	ぶどうジュレ			カラギーナン	砂糖		ぶどうジュース, りんごジュース, ぶどう(缶詰)	23.8 g	
	給食試食会		5年生なし (気仙沼宿泊学習のため)						2.2 g
13金	ご飯	5年生なし (気仙沼宿泊学習のため)			精白米, はいが精米				606 kcal
	かき玉汁	○	木綿豆腐, たまご		でん粉		こまつな	長ねぎ	28.1 g
	さばのソース焼き		まさば, 赤みそ	砂糖, でん粉			しょうが	23.5 g	
	大豆のサラダ		大豆	でん粉, 砂糖	米ぬか油, ごま油, 白ごま	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが, 長ねぎ	1.9 g	

栄養価は中学年（3・4年）対象です。1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍の数値です。





6月 献立表

家庭数

令和7年度

目黒区立駒場小学校

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量
16月	ご飯	○			精白米、はいが精米				583 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉、赤みそ、 八丁みそ、豆腐		砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、 長ねぎ、玉葱	22.7 g
	中華風サラダ				緑豆はるさめ、砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、もやし、 しょうが	16.9 g
									2.0 g
17火	タコライス	○	豚ひき肉、大豆		精白米、はいが精米、 でん粉	米ぬか油	トマト	にんにく、玉葱、 キャベツ、きゅうり	646 kcal
	もずくスープ		豆腐	沖縄もずく			にんじん		23.9 g
	サーターアンダギー		たまご		黒砂糖、砂糖、薄力粉	米ぬか油			21.8 g
	沖縄県郷土料理							2.4 g	
18水	みそラーメン	○	豚肩、赤みそ		冷凍ラーメン、でん粉	米ぬか油、ねりごま	にんじん、にら	コンニャク、ショウガ、タケノコ、 玉葱、セロリ、もやし、長ネギ	576 kcal
	じゃがバター				じゃがいも	豆乳バター			24.0 g
	アジサイジュレ			カラギーナン、寒天	砂糖			ナタデココ	18.4 g
									2.6 g
19木	ご飯	○			精白米、はいが精米				618 kcal
	いわしの蒲焼		いわし(開き)		でん粉、米粉、砂糖	米ぬか油、白ごま		しょうが	24.8 g
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ	わかめ				キャベツ、えのきたけ	21.5 g
	茹で野菜のごま醤油かけ		4年生なし(社会科見学のため)		砂糖	ごま油、★白ごま	こまつな、にんじん	もやし	2.6 g
20金	ビビンバ	○	豚ひき肉、たまご		精白米、はいが精米、 砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、長 ねぎ、だいずもやし	576 kcal
	チャフチェ		豚肉	砂糖、緑豆はるさめ	米ぬか油、ごま油、 白ごま	にんじん、にら	しょうが、にんにく、 たけのこ水煮	23.0 g	
	果物(さくらんぼ)						さくらんぼ	18.0 g	
	世界の料理：大韓民国							2.2 g	
23月	野沢菜ご飯	○	たまご	ちりめんじゃこ	精白米、はいが精米	米ぬか油、白ごま	のぎわな		597 kcal
	呉汁		大豆、豚肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ				にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、 長ねぎ	24.1 g
	いもようかん		いんげんまめ	寒天	さつまいも、砂糖				15.9 g
									2.3 g
24火	二色サンド	○	まぐろ缶詰		ミルクパン、 胚芽食パン			いちごジャム、玉葱	585 kcal
	ポークシチュー		豚肉	じゃがいも、薄力粉、 三温糖	米ぬか油、バター	にんじん、 ホールトマト、パセリ	にんにく、セロリ、 玉葱	25.4 g	
	茹で野菜ドレッシング			砂糖	米ぬか油、ごま油	にんじん	きゅうり、もやし、 玉葱	21.8 g	
									2.5 g
25水	ナシゴレン	○	鶏肉、えび、たまご		精白米、はいが精米、 三温糖	米ぬか油	にんじん、 ホールトマト	にんにく、しょうが、 玉葱	602 kcal
	青梗菜とワカメのスープ		豆腐	わかめ			にんじん、チンゲン ツァイ	玉葱	24.9 g
	タピオカヨーグルト			プレーンヨーグルト	タピオカパール、砂糖			パイン缶、黄桃缶	17.1 g
	世界の料理：インドネシア							3.0 g	
26木	ご飯	○			精白米、はいが精米				587 kcal
	みそ汁		赤みそ、白みそ	じゃがいも			にら	玉葱	25.4 g
	魚のしそ香味揚げ		ホキ	砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	しそ葉	しょうが	17.3 g	
	高野あえ		凍り豆腐	砂糖	ねりごま、すりごま	こまつな、にんじん	もやし	2.1 g	
27金	ペンネアラビアータ	○	ベーコン	粉チーズ	ペンネ	米ぬか油、オリーブ油	ホールトマト	にんにく、玉葱	626 kcal
	イタリアンサラダ			砂糖		オリーブ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、 玉葱	21.5 g
	ココアビスコッティ		豆乳	砂糖、薄力粉	米ぬか油			干しぶどう	23.1 g
									1.8 g
28土	キーマカレー	ジャ ャ	ベーコン、豚肉、 大豆		精白米、はいが精米、 薄力粉	米ぬか油、 豆乳バター	にんじん、 ホールトマト	にんにく、しょうが、 玉葱、セロリ	625 kcal
	キャベツと コーンのサラダ			砂糖	米ぬか油	にんじん	キャベツ、玉葱 ホールコーン	21.5 g	
	梅ゼリー			カラギーナン	砂糖			梅シロップ	14.8 g
	ジョア(ブルーベリー)			ジョア(ブルーベリー)					1.5 g

(21回)

栄養価は中学年(3、4年)対象です。1、2年生は0.9倍、5、6年生は1.1倍の数値です。



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。