

# 6月 給食献立表

家庭数

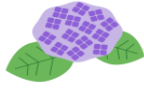
令和8年度

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		
2 火	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	あおりのり じゃがいも, 乾燥マヨネーズ, でん粉	米ぬか油 キャベツ	24.9 g		
						19.7 g		
						2.3 g		
1・2年生なし(遠足のため)								
3 水	ご飯			精白米, はいが精米		587 kcal		
	麻婆豆腐	○	豚ひき肉, 大豆, 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	23.0 g		
	中華風サラダ			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	17.3 g		
						2.0 g		
4 木	ご飯			精白米, はいが精米		595 kcal		
	みそ汁	○	豆腐, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ		えのきたけ, 長ねぎ	24.2 g	
	いかのかりん揚げ		いか	でん粉	米ぬか油		17.1 g	
	切干大根の かみかみサラダ			さわかめ	砂糖 ごま油, 白ごま	にんじん 切干し大根, きゅうり, もやし, しょうが	2.6 g	
5 金	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		もやし, きゅうり, にんにく	28.2 g	
						2.6 g		
8 月	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	590 kcal	
	チャフチェ		豚肉	砂糖, 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	23.3 g	
	果物(メロン)					メロン	18.5 g	
						2.0 g		
世界の料理: 大韓民国								
9 火	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, バター	にんじん, ホールマト ト(缶) 玉葱, にんにく, マッシュルーム	637 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	23.0 g	
	果物(河内晩柑)					河内晩柑	18.0 g	
						2.0 g		
10 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, ホールマト にんにく, しょうが, 玉葱	602 kcal	
	チンゲン菜と ワカメのスープ		木綿豆腐	カットわかめ		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	
							3.0 g	
世界の料理: インドネシア								
11 木	ご飯			精白米, はいが精米		604 kcal		
	すまし汁	○	絹ごし豆腐	カットわかめ		糸みつば えのきたけ	27.1 g	
	さばの味噌煮		まさば, 赤みそ		砂糖	しょうが	22.2 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	2.2 g
給食試食会								
12 金	マーガリンパン			マーガリンパン		601 kcal		
	エルテンスーフ	○	鶏肉, レンズまめ		ワールドカップ応援献立(オランダ) オリーブ油	にんじん, パセリ にんにく, 玉葱, セロ リー, キャベツ	28.0 g	
	魚のオランダ揚げ		ホキ	牛乳	薄力粉	にんじん, パセリ しょうが, 玉葱	22.8 g	
	アップルタルト			生クリーム, 牛乳	砂糖, コーンスターチ		レモン, りんご	2.6 g
15 月	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	589 kcal	
	すまし汁		絹ごし豆腐	カットわかめ		にんじん, ほうれんそう	長ねぎ	22.4 g
	ミニフルーツパフェ		カラギーナン	ホイップクリーム	砂糖, コーンフレーク		黄桃缶, みかん缶, いちごシロップ	18.8 g
						2.6 g		
開校記念日								

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8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 火	しょうゆラーメン	○	豚肉	生中華麺	米ぬか油	こまつな, にら	675 kcal		
	じゃがバター			じゃがいも	バター		23.2 g		
	アジサイジュレ		カラギーナン	寒天	砂糖		なたでココ	16.2 g	
								2.7 g	
17 水	ズッキーニのカレーライス	○	豚肉	精白米, はいが精米, 薄力粉, じゃがいも	米ぬか油, バター	にんじん, ホールトマト	646 kcal		
	小松菜サラダ		まぐろ缶詰		砂糖	米ぬか油	玉葱, にんにく, しょうが, ズッキーニ	21.7 g	
	果物(さくらんぼ)						こまつな, にんじん	20.7 g	
								1.7 g	
18 木	ご飯	○	3年生なし (遠足のため)		精白米, はいが精米		594 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	22.2 g	
	わかさぎのから揚げ			わかさぎ	でん粉	米ぬか油		20.3 g	
	胡瓜と大根のじゃこサラダ			ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油, 白ごま		2.2 g	
19 金	ターメリックライス	○		精白米, はいが精米			608 kcal		
	チュニジア風ミートボール		豚ひき肉, 牛ひき肉, 大豆			米ぬか油, オリーブ油	ホールトマト, パセリ	22.5 g	
	クスクスとポテトのサラダ				じゃがいも, クスクス, 砂糖	オリーブ油	トマト	19.9 g	
	フラムゼリー		ワールドカップ応援献立 (チュニジア)		砂糖			1.4 g	
22 月	タコ飯	○	たこ	昆布	精白米, はいが精米		582 kcal		
	ワカメスープ		鶏肉, 豆腐	カットわかめ		ごま油	にんじん	22.8 g	
	きびだんご			きな粉		白玉粉, 砂糖, きび		12.9 g	
			岡山県郷土料理					2.3 g	
23 火	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	たかのつめ, ホールトマト	628 kcal	
	イタリアンサラダ					砂糖	オリーブ油	にんじん	21.5 g
	ココアビスコッティ		豆乳			砂糖, 薄力粉	米ぬか油		23.1 g
			世界の料理: イタリア						1.8 g
24 水	けいちゃん丼	○	鶏肉, 赤みそ		精白米, はいが精米, 三温糖, でん粉	米ぬか油, ごま油	にんじん, こまつな	583 kcal	
	みぞ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ					ココナ, ショウガ, 玉葱, もやし, キャベツ, 長ねぎ	23.0 g
	果物(オレンジ)							えのきたけ, 長ねぎ	16.7 g
			岐阜県郷土料理					パレンシアオレンジ	2.4 g
25 木	シナモンロール	○			強力粉, 薄力粉, 砂糖, グラニュー糖, 粉砂糖	バター, 無塩バター		646 kcal	
	スウェーデン風ビーフシチュー		牛肉			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	21.5 g
	茹で野菜サラダ					砂糖	米ぬか油, ごま油	にんじん	27.2 g
			ワールドカップ応援献立 (スウェーデン)						2.2 g
26 金	ご飯	○			精白米, はいが精米		603 kcal		
	さつまい		鶏肉, 赤みそ, 白みそ			こんにゃく, さつまいも	にんじん	29.7 g	
	鮭の照り焼き		鮭			砂糖, でん粉		しょうが	16.3 g
	高野あえ		凍り豆腐			砂糖	ねりごま, 白ごま	こまつな, にんじん	2.1 g
29 月	ご飯	○			精白米, はいが精米		618 kcal		
	いわしの蒲焼		いわし			でん粉, 米粉, 砂糖	米ぬか油, 白ごま		24.8 g
	みぞ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ				しょうが	21.5 g
	茹で野菜のごま醤油かけ					砂糖	ごま油, 白ごま	こまつな, にんじん	2.6 g
30 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	648 kcal	
	もずくスープ		絹ごし豆腐	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		22.1 g
			沖縄県郷土料理		3・4年生なし (演劇鑑賞のため)				2.4 g

(21回 米飯15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。

