

6月の予定献立表

令和7年度目黒区立原町小学校

日	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
3 火	トウヤロースー井	豚肉	精白米、押麦、油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、もやし、ピーマン、赤ピーマン	543 kcal
	トマトと卵の中華風スープ	鶏肉もも、木綿豆腐、たまご	油、でん粉、ごま油	にんにく、玉葱、トマト、えのきたけ	23.5 g
	果物（甘夏）			甘夏	2.3 g
	牛乳	牛乳			18.4 g
4 水	ご飯		精白米、押麦		573 kcal
	きんぴら汁	豚ばら、赤みそ、白みそ	ごま油	しょうが汁、ごぼう、にんじん、切干しだいこん	21.5 g
	豆あじの南蛮漬け	豆あじ	でん粉、油、砂糖	玉葱、にんじん、きょうな、たかのつめ	2.0 g
	一塩きゅうり			きゅうり	20.1 g
5 木	牛乳	牛乳			
	ミルクパン		ミルクパン		685 kcal
	リハカローニ・ラティコ	豚ひき肉、たまご、牛乳、チェダーチーズ	油、じゃがいも、マカロニ	玉葱、パセリ	33.5 g
	サーモンスープ	生鮭、生クリーム（乳）	オリーブ油、じゃがいも	長ねぎ、にんにく、にんじん、玉葱、パセリ、レモン	2.8 g
6 金	牛乳	牛乳			27.3 g
	梅ご飯		精白米、押麦、白ごま	梅干し	546 kcal
	けんちん汁	豚肉、木綿豆腐	油、こんにゃく、さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、長ねぎ	21.4 g
	一口ちりめんかき揚げ	ちりめんじゃこ、大豆、たまご、脱脂粉乳	薄力粉、コーンスターチ、なたね油	玉葱、ホールコーン缶	2.4 g
9 月	牛乳	牛乳			18.6 g
	チキンライス	鶏肉	精白米、押麦、油	トマトジュース、玉葱、にんじん、ピーマン	578 kcal
	麦入り野菜スープ	豚肉、大豆	油、じゃがいも、押麦	玉葱、にんじん、セロリ、キャベツ、パセリ	23.5 g
	果物（メロン）			メロン	2.6 g
10 火	牛乳	牛乳			16.0 g
	ご飯		精白米、押麦		590 kcal
	野菜と生揚げの味噌炒め	豚肉、赤みそ、生揚げ	油、砂糖、でん粉	玉葱、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、アスパラ	23.5 g
	ワカメスープ	わかめ、木綿豆腐		にんじん、長ねぎ	2.5 g
11 水	野菜の中華あえ		ごま油、白ごま	きゅうり、キャベツ	21.7 g
	牛乳	牛乳			
	豚すきやき丼	豚肉、焼き豆腐	精白米、押麦、糸こんにゃく、砂糖、でん粉	にんじん、玉葱	592 kcal
	具だくさんみそ汁	油揚げ、白みそ、赤みそ	さつまいも、こんにゃく	玉葱、キャベツ、だいこん葉	24.3 g
12 木	野菜の甘酢漬け		砂糖、白ごま	きゅうり、だいこん	2.4 g
	牛乳	牛乳			16.6 g
	小ぎつねごはん	油揚げ、鶏肉	精白米、押麦、砂糖、糸こんにゃく、白ごま	にんじん、ごぼう、さやいんげん	573 kcal
	かき玉汁	木綿豆腐、たまご	でん粉	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	24.0 g
13 金	のり塩大豆	大豆、あおのり	でん粉、油、白ごま		2.5 g
	牛乳	牛乳			21.6 g
	ご飯		精白米、押麦		559 kcal
	さばのつくだ煮	まさば（水煮）、白みそ	砂糖	しょうが	21.0 g
14 土	呉汁	大豆、豚ばら、油揚げ、赤みそ、白みそ		ごぼう、はくさい、にんじん、長ねぎ、こまつな	2.1 g
	じゃが芋の金平		油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	にんじん	18.0 g
	牛乳	牛乳			
	チキンカレーライス	鶏肉むね、粉チーズ	精白米、押麦、油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	669 kcal
17 火	コールスローサラダ		砂糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、玉葱、パセリ	22.5 g
	あじさいゼリー	寒天	砂糖	ぶどう（濃縮還元ジュース）、りんご 濃縮還元ジュース	2.0 g
	牛乳	牛乳			19.3 g
	ジャージャー麺	豚ひき肉、たまご	油、蒸し中華麺、砂糖、ごま油	しょうが、ニンニク、タマネギ、にんじん、長ねぎ、ネギ、ミソ	686 kcal
18 水	スパイシー大豆ポテト	大豆	でん粉、じゃがいも、油		33.1 g
	牛乳	牛乳			2.1 g
	ゆかりちりめんじゃこご飯	ちりめんじゃこ	精白米、押麦		561 kcal
	すまし汁	木綿豆腐、わかめ		かぶ、にんじん	23.7 g
19 木	車麩と野菜のうま煮	鶏肉、刻み昆布、凍り豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、車ふ	にんじん、さやいんげん	2.3 g
	牛乳	牛乳			15.1 g
	ご飯		精白米、押麦		578 kcal
	みそ汁	赤みそ、白みそ、わかめ	さつまいも	玉葱	26.7 g
20 金	さばのぬかみそ炊き	ごまさば	砂糖、米ぬか		2.1 g
	筑前煮	鶏肉もも	油、こんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう、たけのこ、だいこん、さやいんげん	15.1 g
	牛乳	牛乳			
	煮じゃこご飯	ちりめんじゃこ	精白米、押麦、白ごま		572 kcal
23 月	豆腐のくずし汁	絹ごし豆腐	でん粉	玉葱、にんじん、だいこん、こねぎ、しょうが汁	25.0 g
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	にんじん、玉葱、さやいんげん	2.6 g
	牛乳	牛乳			13.7 g
	キャロットライス	大豆	精白米、押麦、油、バター	にんじん、玉葱、パセリ	595 kcal
24 火	魚のパン粉焼き	しいら	オリーブ油、バター、パン粉	にんにく、パセリ、パセリ	28.5 g
	豆腐入り野菜スープ	豚肉、木綿豆腐	油	玉葱、にんじん、キャベツ、チンゲンツァイ	2.1 g
	果物（パレンシアオレンジ）			パレンシアオレンジ	19.8 g
	牛乳	牛乳			
25 水	高野豆腐のそぼろ丼	鶏ひき肉、凍り豆腐、たまご	精白米、押麦、油、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、玉葱、さやいんげん	565 kcal
	みそ汁	赤みそ、白みそ、わかめ	じゃがいも	長ねぎ	24.7 g
	野菜のゆかりあえ			きゅうり、キャベツ	2.4 g
	牛乳	牛乳			16.9 g
26 木	パイ・ミー	ベーコン、鶏肉ささ身	ソフトフランスパン、油、砂糖	きゅうり、だいこん、にんじん、こねぎ	569 kcal
	フォー・ガー	鶏肉	ビーフン	もやし、玉葱、にら、レモン	24.5 g
	外カリコナツミルキー	牛乳、寒天	タピオカパール、砂糖	ココナツミルク	2.7 g
	牛乳	牛乳			23.4 g
27 金	枝豆ご飯		精白米	えだまめ	580 kcal
	豆乳入りみそ汁	油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ		だいこん、長ねぎ	23.1 g
	変わり五目豆	大豆、角切り昆布	油、じゃがいも、砂糖	にんじん、さやいんげん	2.0 g
	牛乳	牛乳			22.7 g
30 月	スパゲティボロネーゼ	豚ひき肉、粉チーズ	オリーブ油、スパゲティ、薄力粉、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、ピーマン、ホールトマト	578 kcal
	茹で野菜のレモンレタスソース		油	キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン	26.0 g
	果物（甘夏）			甘夏	2.0 g
	牛乳	牛乳			21.7 g
31 火	ご飯		精白米、押麦		595 kcal
	みそ汁	わかめ、赤みそ、白みそ		キャベツ、玉葱	26.1 g
	切干大根の卵焼き	鶏ひき肉、たまご	油、砂糖	切干しだいこん、にんじん、玉葱	2.6 g
	お浸し			こまつな、もやし、にんじん	18.3 g
	金時豆の煮豆	いんげんまめ（乾）	砂糖		

牛乳

牛乳

★今月の月平均栄養価（中学年）589Kcalたんぱく質25.0g

★今月の予定給食回数20回

★都合により材料や献立を変更することがあります