

# 6月の予定献立表

令和8年度目黒区立原町小学校

日	主食	牛乳	おかず・デザート	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	たんぱく質 食塩相当量 脂質
1月	鶏そぼろご飯	○	豆腐のくずし汁 大豆とさつま芋の甘辛煮	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、大豆、ちりめんじゃこ、牛乳	精白米、押麦、砂糖、でん粉、さつまいも、なたね油、白ごま	にんにく、しょうが、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、だいこん、しめじ、長ねぎ、こねぎ	565 kcal 23.0 g 2.5 g 17.2 g
2火	スパゲティボロナーゼ	○	コーンポテト 果物(メロン)	豚ひき肉、粉チーズ、牛乳	オリーブ油、スパゲティ、薄力粉、砂糖、バター、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、ピーマン、ホールトマト缶、ホールコーン、メロン	608 kcal 27.1 g 2.4 g 21.0 g
3水	豚すきやき丼	○	みそ汁 一塩野菜	焼き豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ、わかめ、牛乳	精白米、押麦、なたね油、つきこんにやく、砂糖、でん粉、じゃがいも	にんじん、玉葱、こまつな、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	560 kcal 23.9 g 2.5 g 15.1 g
4木	ご飯	○	きんぴら汁 豆あじの南蛮漬け 煮豆 一塩きゅうり	豚ばら肉、赤みそ、白みそ、まあじ、大豆、牛乳	精白米、押麦、ごま油、でん粉、なたね油、砂糖	しょうが、ごぼう、にんじん、切干しだいこん、玉葱、ピーマン、きゅうり	623 kcal 26.2 g 2.2 g 21.9 g
5金	卵トースト	○	ポテトソイスープ グリーンサラダ	たまご、チーズ、大豆、豆乳、牛乳	無塩食パン、マヨネーズ、なたね油、じゃがいも、砂糖	玉葱、パセリ、キャベツ、きゅうり、ピーマン	588 kcal 25.2 g 2.6 g 31.2 g
8月	鮭チャーハン	○	春巻き 野菜の中華和え 果物(甘夏)	たまご、生鮭、豚肉、牛乳	精白米、押麦、ごま油、なたね油、白ごま、はるさめ、でん粉、春巻きの皮、薄力粉、砂糖、白ごま	にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、もやし、きゅうり、キャベツ、甘夏	666 kcal 25.3 g 2.6 g 20.2 g
9火	枝豆ご飯	○	けんちん汁 変わり五目豆	豚肉、木綿豆腐、大豆角切り昆布、牛乳	精白米、なたね油、こんにやく、さといも、じゃがいも、砂糖	えだまめ、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、長ねぎ、さやいんげん	590 kcal 23.5 g 2.7 g 21.6 g
10水	鶏 飯	○	海藻サラダ かるかん	鶏ささ身肉、たまご、刻みのり、めかぶわかめ、牛乳	精白米、押麦、なたね油、ながいも、砂糖、上新粉	しょうが、こねぎ、たくあん干し大根、もやし、にんじん	571 kcal 21.4 g 2.6 g 12.4 g
11木	ご飯	○	豚汁 いわしの梅煮 ごま和え	豚肉、赤みそ、白みそ、木綿豆腐、まいわし、牛乳	精白米、押麦、なたね油、こんにやく、じゃがいも、ごま油、砂糖、白ごま	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、しょうが、梅干しこまつな、もやし	599 kcal 31.5 g 2.9 g 18.8 g
12金	ミルクパン	○	ポテトグラタン ラタトゥイユ	ベーコン、鶏肉、牛乳、チーズ	ミルクパン、なたね油、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、薄力粉、オリーブ油	玉葱、マッシュルーム、にんじん、パセリ、にんにく、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、ホールトマト缶、トマト	699 kcal 25.3 g 2.5 g 32.0 g
15月	梅ご飯	○	豆乳入り具だくさんみそ汁 骨太かき揚げ	削り節、赤みそ、白みそ、豚肉、油揚げ、豆乳、大豆、ちりめんじゃこ、たまご、牛乳	精白米、押麦、白ごま、じゃがいも、薄力粉、なたね油	梅干し、にんじん、はくさい、玉葱、長ねぎ、切干しだいこん、こまつな	626 kcal 26.0 g 2.8 g 20.6 g
16火	ご飯	○	みそ汁 肉じゃがのカレー煮	油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肉、牛乳	精白米、押麦、なたね油、じゃがいも、つきこんにやく、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、玉葱、さやいんげん	575 kcal 22.5 g 2.8 g 14.8 g
17水	じゃこべえピラフ	○	コーンクリームスープ 果物(小玉すいか)	油揚げ、ベーコン、ちりめんじゃこ、豚肉、牛乳、粉チーズ	精白米、押麦、ごま油、なたね油	にんじん、玉葱、こまつな、にんにく、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、すいか	600 kcal 23.1 g 2.3 g 19.4 g
18木	かきたまうどん	○	茹で野菜のごま醤油がけたこべったん	豚肉、たまご、大豆、たこ、かつお系削り、牛乳	砂糖、でん粉、冷凍うどん、ごま油、白ごま、薄力粉、なたね油	にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、ホールコーン、キャベツ	598 kcal 27.4 g 2.8 g 21.0 g
19金	ご飯	○	みそ汁 さばの塩焼き おかかあえ	木綿豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、塩さば、牛乳	精白米、押麦	長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな	601 kcal 31.7 g 2.9 g 22.0 g
22月	ご飯	○	すまし汁 切干大根の卵焼き 胡瓜のゆかり和え 果物(さくらんぼ)	生わかめ、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまご、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖	えのきたけ、切干しだいこん、にんじん、玉葱、きゅうり、さくらんぼ(国産)	568 kcal 24.4 g 2.1 g 18.6 g
23火	ひじきふりかけご飯	○	呉汁 じゃが芋の金平	干ひじき、大豆、豚ばら肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肉、牛乳	精白米、押麦、白ごま、なたね油、じゃがいも、つきこんにやく、砂糖	ごぼう、はくさい、にんじん、長ねぎ、こまつな	560 kcal 20.7 g 2.5 g 17.8 g
24水	ポテトコロッケサンド	○	キャベツの豆乳スープ 果物(河内晩柑)	豚ひき肉、たまご、鶏肉、豆乳、牛乳	ミルクパン、なたね油、じゃがいも、バター、薄力粉、パン粉	キャベツ、玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、河内晩柑	649 kcal 24.5 g 2.8 g 26.7 g
25木	もちきびご飯	○	みそ汁 車麩と野菜のうま煮	油揚げ、豚肉、赤みそ、白みそ、鶏肉、刻み昆布、凍り豆腐、牛乳	精白米、もちきび、なたね油、こんにやく、じゃがいも、砂糖、車ふ	かぼちゃ、玉葱、にんじん、さやいんげん	562 kcal 22.7 g 2.5 g 15.8 g
26金	ご飯	○	野菜と生揚げの味噌炒め わかめとトマトのスープ 果物(メロン)	豚肉、赤みそ、生揚げ、鶏肉、生わかめ、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、でん粉、ごま油、白ごま	玉葱、にんじん、ピーマン、キャベツ、ズッキーニ、なす、えのきたけ、長ねぎ、トマト、こねぎ、メロン	570 kcal 21.9 g 2.5 g 19.6 g
27土	チキンカレーライス	○	コールスローサラダ あじさいゼリー	鶏肉、粉チーズ、寒天、牛乳	精白米、押麦、なたね油、じゃがいも、米粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、パセリ、ぶどうジュース、りんごジュース	657 kcal 20.4 g 2.1 g 20.4 g
30火	トウヤロスー丼	○	トマトと卵の中華風スープ 果物(国産バレンシアオレンジ)	豚肉、鶏肉、木綿豆腐、たまご、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ブラックマッペ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、玉葱、トマト、国産バレンシアオレンジ	565 kcal 23.7 g 2.3 g 18.5 g

★今月の月平均栄養価(中学年) エネルギー600Kcal,たんぱく質24.6g

★今月の予定給食回数22回

★都合により食材、献立を変更することがあります。