

6月 給食献立表

令和7年度

目黒区立上目黒小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2日(月) 運動会 振替休業日							
3 火	キーマカレー	○	豚ひき肉,大豆,粉チーズ	精白米,精麦,米ぬか油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ホールトマト缶	ターメリック,鶏がら,トマトケチャップ,赤ワイン,オーストラリス,カレー粉,中濃ソース,塩,こしょう,しょうゆ,ガラムマサラ	586 kcal
	温野菜サラダ			じゃがいも,米ぬか油	にんじん,さやいんげん,玉葱,にんにく	酢,塩,しょうゆ	21.1 g
							18.7 g
							1.7 g
4 水	ペンネボロネーゼ	○	豚ひき肉,大豆,粉チーズ	ペンネ,オリーブ油,バター,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,ホールトマト缶,ピーマン,セロリー	塩,こしょう,鶏がら,赤ワイン,トマトソース	622 kcal
	こまつナサラダ		まぐろ缶詰	三温糖,米ぬか油	こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,レモン汁,玉葱	酢,塩,こしょう,しょうゆ,粉からし	30.1 g
	茹でそら豆				そらめ		23.8 g
	★1年生そら豆さやむき						2.3 g
5 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			570 kcal
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でん粉,薄力粉,大豆油	にんにく	しょうゆ,酒	22.4 g
	茎わかめのかみかみ		茎わかめ,棒寒天,ちりめんじゃこ	三温糖,ごま油	切干しだいこん,きゅうり,にんじん,もやし,しょうが,こねぎ	しょうゆ,酢,塩	19.3 g
	みそ汁 ★歯と口の健康週間		生揚げ,白みそ,赤みそ		だいこん,こまつな	かつお厚削り節	2.2 g
6 金	鮭寿司	○	アランティックサーモン	精白米,精麦,三温糖,白ごま		酢,塩	627 kcal
	具沢山汁		油揚げ,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも,こんにゃく	えのきたけ,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	22.7 g
	あじさいゼリー		粉寒天,カラギーナン	砂糖	ぶどうジュース,りんごジュース		17.5 g
							1.6 g
9 月	二色揚げパン	○	きな粉	コッペパン,大豆油,グラニュー糖,砂糖		ピュアココア,塩	586 kcal
	ミネストローネ		豚肉,いんげんまめ	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,ホールトマト缶	鶏がら,塩,こしょう	20.8 g
	くだもの				メロン		23.2 g
							2.3 g
10 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			609 kcal
	さばの塩焼き		ノルウェーさば	米ぬか油		塩,酒	23.8 g
	梅ドレッシングサラダ			米ぬか油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,もやし,しょうが,ねり梅	酢,しょうゆ	24.5 g
	田舎汁 ★入梅献立		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	こんにゃく	だいこん,ごぼう,えのきたけ,にんじん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	1.9 g
11 水	わかめごはん	○	わかめご飯の素	精白米,精麦			619 kcal
	肉じゃが		豚肉	米ぬか油,じゃがいも,三温糖	にんじん,玉葱,さやいんげん	かつお厚削り節,しょうゆ,酒	24.6 g
	大豆とじゃこのカリカリ揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	でん粉,大豆油,三温糖		しょうゆ,本みりん	17.2 g
							2.3 g
12 木	麦ごはん ★石川県の郷土料理	○		精白米,精麦			651 kcal
	治部煮		鶏肉	でん粉,すだれふ,三温糖	にんじん,たけのこ水煮,しめじ,こまつな	かつお厚削り節,酒,しょうゆ,本みりん	21.8 g
	加賀太きゅうりのそぼろあん		鶏ひき肉	三温糖,でん粉	加賀太きゅうり	かつお厚削り節,塩,しょうゆ,酒	18.6 g
	五郎島金時ケーキ		牛乳,豆乳	薄力粉,砂糖,無塩バター,五郎島金時		ベーキングパウダー	1.2 g
13 金	シーフードピラフ	○	鶏肉,いか,むきえび	精白米,精麦,無塩バター,オリーブ油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン	塩,白ワイン,こしょう	582 kcal
	はちみつドレッシングサラダ			はちみつ,三温糖,米ぬか油	キャベツ,きゅうり,りんご,セロリー,にんにく	酢,塩,こしょう,しょうゆ	23.4 g
	野菜スープ		レンズまめ	オリーブ油,じゃがいも	にんじん,玉葱,セロリー,パジル	鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ	15.8 g
							2.3 g
16 月	麦ごはん	○		精白米,精麦			617 kcal
	鮭のさざれ焼き		アランティックサーモン	マヨネーズ,パン粉		塩,酒,こしょう	25.5 g
	じゃがいものきんぴら		豚肉	米ぬか油,じゃがいも,ごま油,三温糖	にんじん,さやいんげん	しょうゆ,酒,とうがらし	23.3 g
	みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ		長ねぎ	かつお厚削り節	2.0 g
17 火	ドリア	○	豚肉,牛乳,シュレッドチーズ	精白米,精麦,米ぬか油,バター,薄力粉,パン粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン,パセリ	塩,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース	625 kcal
	五目サラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,こまつな,きゅうり,ホールコーン缶	塩,酢,しょうゆ,一味唐辛子	23.3 g
							24.7 g
							2.5 g

18 水	きつねうどん	○	鶏肉,油揚げ	三温糖,冷凍うどん	にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節,塩,しょうゆ,酒,本みりん	631 kcal
	きりぼしだいこん ^づ 切千大根のはりはり漬			三温糖	切干しだいこん	しょうゆ,酢,本みりん	24.2 g
	ひ ^{しらたま} 冷やし白玉しるこ		あずき	白玉粉,三温糖		塩	15.7 g
							2.8 g
19 木	せきはん 赤飯	○	あずき	精白米,もち米,黒ごま		塩	563 kcal
	しろみさかな ^{さらさあ} 白身魚の更紗揚げ		メルルーサ	でん粉,薄力粉,大豆油		酒,塩,こしょう,カレー粉	24.3 g
	おかか ^あ 和え		かつお節	三温糖	ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ	15.1 g
	すまし汁 ^{じる}		絹ごし豆腐	焼きふ	糸みつば	かつお厚削り節,塩,しょうゆ	2.0 g
★開校記念日献立							
20 金	むぎ 麦ごはん	○		精白米,精麦			615 kcal
	きりぼしだいこん ^{たまごや} 切千大根の卵焼き		鶏ひき肉,たまご	米ぬか油,三温糖	玉葱,切干しだいこん	しょうゆ,かつお厚削り節	26.5 g
	わかめサラダ		カットわかめ	三温糖,ごま油,米ぬか油	もやし,にんじん,きゅうり,しょうが,長ねぎ	酢,しょうゆ	22.1 g
	みそ汁 ^{しる}		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		こまつな	かつお厚削り節	2.3 g
23 月	ジュシー	○	豚ばら,こんぶ	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖	干し椎茸	しょうゆ,酒,塩	581 kcal
	ゴーヤチャンプルー		豚肉,木綿豆腐,かつお節,たまご	米ぬか油	玉葱,にんじん,もやし,にがうり	しょうゆ,酒,塩	23.9 g
	もずくスープ		沖縄もずく,絹ごし豆腐		しょうが,玉葱,にんじん,ホールコーン缶,こねぎ	かつお厚削り節,塩,しょうゆ	21.4 g
							2.4 g
★沖縄県の献立							
24 火	むぎ 麦ごはん	○		精白米,精麦			572 kcal
	さいきょうや ^や さわらの西京焼き		さわら,西京みそ	三温糖,米ぬか油		酒,本みりん	23.5 g
	ごま ^あ 和え		赤みそ	三温糖,ねりごま	にんじん,もやし,こまつな	しょうゆ	16.4 g
	みそ汁 ^{しる}		油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	さつまいも	長ねぎ	かつお厚削り節	1.8 g
25 水	パエリア	○	鶏肉,むきえび,いか,あさり水煮	精白米,バター,オリーブ油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン	塩,ターメリック,白ワイン,こしょう,トマトピューレ	593 kcal
	ポテトポタージュ		牛乳,豆乳,生クリーム	バター,オリーブ油,じゃがいも	玉葱	鶏がら,塩,こしょう,白ワイン	24.2 g
	くだもの				バレンシアオレンジ		17.0 g
							2.1 g
★スペイン料理 図書献立							
26 木	ミルクパン	○		ミルクパン			627 kcal
	ポークシチュー		豚肉,レンズマメ	米ぬか油,三温糖,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,パセリ	赤ワイン,トマトピューレ,こしょう,鶏がら,豚骨,ウスターソース,トマトケチャップ,塩,しょうゆ	24.4 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん缶,黄桃缶,パイナップ缶		21.2 g
							2.0 g
27 金	むぎ 麦ごはん	○		精白米,精麦			598 kcal
	あじの ^パ ーベ ^{キュー} ソースがけ		まあじ	でん粉,薄力粉,大豆油,三温糖	りんご,玉葱,レモン汁	酒,塩,かつお厚削り節,しょうゆ,酢,本みりん,一味唐辛子	25.1 g
	あお ^ろ 青のりポテト		あおのり	じゃがいも		塩,こしょう	17.8 g
	みそ汁 ^{しる}		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ		長ねぎ	かつお厚削り節	1.8 g
30 月	こうや ^{どうふ} 高野豆腐そぼろ ^{どん} 丼	○	豚ひき肉,凍り豆腐,たまご	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖	にんじん,干し椎茸	かつお厚削り節,酒,しょうゆ,本みりん,塩	595 kcal
	ゆ ^{やさい} 茹で野菜の ^{れん} しょうゆがけ				キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン汁	しょうゆ	26.4 g
	みそ汁 ^{しる}		油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	長ねぎ	かつお厚削り節	21.4 g
							2.4 g
						月平均	603 kcal
							24.1 g
							19.7 g
							2.1 g

※ 材料・搬入等の都合により献立を変更することがあります。

6月の献立から

5日「茎わかめのかみかみ和え」他

6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。虫歯を予防の観点からは、糖分を控え、十分な栄養をとり、よく噛み唾液の分泌を促す食習慣が大切です。

切千大根・糸寒天・茎わかめなど噛み応えのある食材を提供します。

19日「赤飯」

25日「パエリア」

6月19日は上目黒小学校84回目の開校記念日です。赤飯でお祝います。

スペインの献立に合わせて、スペインの昔話の絵本「まめつぶこぞうパトゥフェ」（文 宇野和美 絵 ささめやゆき 出版社 BL出版）を紹介します。一寸法師のように小さな男の子が、サフランを買いに出かけるお話です。図書の時間にぜひ読んでください。