

6月 給食献立表

令和8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	
1日(月) 運動会 振替休業日								
2 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,オリーブオイル,カレー粉,中濃ソース,塩,こしょう,しょうゆ,ガラムマサラ	613 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	21.7 g		
	くだもの			メロン		18.8 g		
						1.7 g		
3 木	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	サマイ,こんにやく	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		
4 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	てん粉,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和え		塩蔵茎わかめ,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		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	
5 金	ペンネポロネーゼ	○	豚ひき肉,大豆,粉チーズ	マカロニ・スパゲティ,オリーブ油,バター,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム煮,ホールマト缶,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	
	こまつなサラダ		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,玉葱	酢,塩,こしょう,しょうゆ,からし	30.1 g	
	茹でそら豆				そらめ		23.8 g	
							2.3 g	
8 月	麦ごはん	○		精白米,精麦			598 kcal	
	あじのハーブキューソースがけ		まあじ	てん粉,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	
	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		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	
9 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	627 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	23.4 g	
							24.8 g	
							2.5 g	
10 水	きつねうどん	○	鶏肉もも,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	
	切干大根のはりはり漬け		三温糖		切干しだいこん	しょうゆ,酢,本みりん	24.2 g	
	冷やし白玉しるこ		あずき	白玉粉,三温糖		塩	15.7 g	
11 木	ごまごはん	○		精白米,精麦,白ごま			627 kcal	
	さばの塩焼き		ノルウェーさば	米ぬか油		塩,酒	24.4 g	
	梅ドレサラダ		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	26.1 g	
	田舎汁		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	こんにやく	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	
12 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			607 kcal	
	切干大根の卵焼き		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		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	
15 月	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	てん粉,大豆油,三温糖		しょうゆ,本みりん	17.2 g	
							2.3 g	
16 火	ミルクパン	○		ミルクパン			627 kcal	
	ポークシチュー		豚肉,レンズまめ	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,パイン缶		21.2 g	
						2.0 g		

17 水	シーフードピラフ	鶏肉もも,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,パセリ	鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ	15.8 g
						2.3 g
18 木	麦ごはん		精白米,精麦			583 kcal
	鶏のみそ焼き	鶏肉もも,白みそ	三温糖,米ぬか油		酒	26.2 g
	白菜の甘酢煮	油揚げ	三温糖,ごま油	はくさい,にんじん	しょうゆ,塩,酢	21.6 g
	かき卵汁	木綿豆腐,たまご		玉葱,こまつな	かつお厚削り節,塩,しょうゆ	2.0 g
19 金	赤飯	あずき	精白米,もち米,黒ごま		塩	610 kcal
	メルルーサの更紗揚げ	メルルーサ	てん粉,薄力粉,大豆油		酒,塩,こしょう,カレー粉	25.6 g
	おかかおえ	かつお節	三温糖	ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ	15.2 g
	すまし汁	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
	オレンジゼリー	粉寒天,ゼラチン	砂糖	オレンジジュース		
22 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,とうからし	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
23 火	タコライス	豚ひき肉,大豆,プロセスチーズ	精白米,精麦,オリーブ油	にんにく,玉葱,にんじん,ダイストマト缶,キャベツ	トマトケチャップ,しょうゆ,塩,チリパウダー	573 kcal
	もずくスープ	沖縄もずく,絹ごし豆腐		しょうが,えのきたけ,にんじん,こねぎ	かつお厚削り節,塩,しょうゆ	25.2 g
	★沖縄県の献立					20.5 g
						2.1 g
24 水	パエリア	鶏肉むね,むきえび,いか,あさり	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,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			パレンシアオレンジ		17.0 g
	★スペイン料理					2.1 g
25 木	胚芽パン		胚芽パン	りんごジャム		585 kcal
	魚のフライアンダーソース	メルルーサ,牛乳,生クリーム	てん粉,薄力粉,大豆油,バター,三温糖	玉葱,西洋かぼちゃ	塩,こしょう,白ワイン,トマトソース	24.0 g
	ゆで野菜の添え物	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	22.0 g
						2.2 g
26 金	高野豆腐そぼろ丼	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
	茹で野菜のレモンしょうゆがけ			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	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
29 月	麦ごはん		精白米,精麦			573 kcal
	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	23.6 g
	ごま和え	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	油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	サマイ	長ねぎ	かつお厚削り節,	1.8 g
30 火	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		ビュアココア,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
					月平均	603 kcal
						24.5 g
						20.0 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

19日「赤飯」

6月19日は上目黒小学校85回目の開校記念日です。赤飯でお祝いします。