



令和7年 6月 献立表

目黒区立東山小学校

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
2月	ジャンバラヤ		ベーコン、鶏肉もも、ウィンナー	精白米、米油	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	塩、白ワイン、こしょう、トマトペースト、カレー粉	665 kcal
	ピーンチャウダー	○	鶏肉もも、大豆、うずら豆、牛乳、豆乳	米油、じゃがいも、薄力粉	玉葱、にんじん、パセリ	鶏がら、ロリエ、塩、こしょう	23.1 g
	果物(河内晩柑)				河内晩柑		
3火	きんぴらごはん		油揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、米油、ごま	ごぼう、にんじん	出し昆布、しょうゆ、酒、塩、本みりん	600 kcal
	吉野汁	○	鶏肉もも、豆腐	じゃがいも、でん粉	にんじん、たけのこ(水煮)、長ねぎ、こまつな	かつお厚削り節、酒、塩、しょうゆ	29.0 g
	きびなごの甘露煮		きびなご	米粉、でん粉、なたね油、砂糖		酒、しょうゆ、本みりん	
4水	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、たまご	米油、蒸し中華麺、砂糖、でん粉、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、長ねぎ、きゅうり、もやし	塩、こしょう、しょうゆ、テンメシジャン、トウバンジャン、酒	603 kcal
	乳ない豆腐		粉寒天、牛乳	砂糖	パイン缶、みかん缶、黄桃缶	バニラエッセンス	24.0 g
5木	ごまごはん			精白米、精麦、ごま		塩	593 kcal
	ひじき入り卵焼き	○	鶏ひき肉、たまご	米油、砂糖	切干しだいこん、葉ねぎ	しょうゆ、塩、酒、かつお厚削り節	28.0 g
	ぶどう豆		大豆	三温糖		しょうゆ	
	茎わかめの和え物		塩蔵茎わかめ、ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん	酢、しょうゆ、塩	
6金	揚げパン		きな粉	ツイストパン、グラニュー糖、菜種油		塩	627 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉もも	米ぬか油、ワンタンの皮、ごま油	玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、もやし、にら、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、しょうゆ、こしょう	22.4 g
	カリカリポテトのサラダ			三温糖、菜種油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩、こしょう	
10火	ごはん			精白米			591 kcal
	鶏ちゃん	○	鶏肉もも、赤みそ	米油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、キャベツ、玉葱、もやし	しょうゆ、酒、本みりん、トウバンジャン、鶏がら	24.2 g
	豆腐の五目スープ		鶏肉もも、木綿豆腐	米油、でん粉	にんじん、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、こまつな	かつお厚削り節、塩、白こしょう、しょうゆ	
	冷凍みかん				冷凍みかん		
11水	ごはん			精白米			604 kcal
	いわしのかば焼き	○	いわし(開き)	でん粉、薄力粉、なたね油、砂糖	しょうが汁	しょうゆ、酒、本みりん	25.2 g
	具だくさん汁		油揚げ、赤みそ	ごま油、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな	かつお厚削り節	
	もやしのごま風味			三温糖、ごま油、ごま(いり)	もやし、にら、にんじん	しょうゆ、酒、ラー油	
12木	ツナとトマトのスパゲッティ		まぐろ缶詰(油漬フルait)	オリーブ油、スパゲティ、米油、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、トマト、パセリ	塩、こしょう、鶏がら、ウスターソース、トマトケチャップ、ロリエ、白ワイン	626 kcal
	こんにゃくサラダ	○	ちりめんじゃこ	凍みこんにゃく(乾)、三温糖、ごま、ごま油、米油	きゅうり、にんじん、もやし、玉葱	しょうゆ、酢、塩	25.7 g
	果物(メロン)				メロン		
13金	枝豆チャーハン		たまご、豚肉	精白米、米油	にんじん、たけのこ(水煮)、長ねぎ、えだまめ(冷凍)	塩、酒、しょうゆ、こしょう	590 kcal
	豆腐と青菜のスープ	○	豆腐	ごま油	えのきたけ、長ねぎ、こまつな	かつお厚削り節、塩、こしょう、しょうゆ	20.0 g
	グレープゼリー		カラギーナン	砂糖	ぶどうジュース		
16月	うまに丼		豚肉、凍り豆腐	精白米、精麦、米油、つきこんにゃく、砂糖、でん粉	たけのこ(ゆで)、にんじん、玉葱、こまつな	かつお厚削り節、塩、酒、しょうゆ、本みりん	586 kcal
	みそ汁	○	油揚げ、赤みそ、白みそ、生わかめ	じゃがいも		煮干し	24.6 g
	野菜の梅ごまだれ			砂糖、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、梅干し	本みりん、しょうゆ、だし汁、塩	
17火	コムチェン		鶏ひき肉、しばえび、たまご	精白米、米油	にんにく、しょうが、長ねぎ、ホールコーン、チンゲンツアイ	塩、こしょう、しょうゆ、酒、ヌクナム	626 kcal
	フォーガー	○	鶏肉もも	米油、ビーフン	しょうが、にんじん、もやし、長ねぎ、こねぎ	鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ、ヌクナム	26.8 g
	ヨーグルトブルーベリーソース		プレーンヨーグルト	砂糖	ブルーベリー、レモン汁		
18水	かやくごはん		凍り豆腐、鶏肉もも、油揚げ	精白米、米油、しらたき、砂糖	にんじん、さいいんげん	酒、しょうゆ、出し昆布、塩、本みりん	696 kcal
	船場汁	○	まさば		にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、根みつば、しょうが汁	出し昆布、かつお厚削り節、酒、塩、しょうゆ	29.8 g
	たこ揚げ		大豆、まだこ、たまご、あおのり、粉がつお	薄力粉、菜種油、砂糖	長ねぎ、キャベツ	だし汁、中濃ソース、しょうゆ	
19木	ガーリックトースト			ソフトフランスパン、バター	にんにく、パセリ		605 kcal
	ポークシチュー	○	豚肉	米油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	セロリー、にんじん、玉葱、ホールトマト	塩、こしょう、赤ワイン、鶏がら、ロリエ、塩、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、オリーブオイル、グルーヴ	21.8 g
	キャロットラペ			砂糖、オリーブ油	にんじん、玉葱、レモン(汁)、パセリ、にんにく	酢、塩、白こしょう、しょうゆ	
20金	カレーライス		鶏成鶏肉モモ	精白米、精麦、米油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	こしょう、赤ワイン、鶏がら、ロリエ、塩、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、オリーブオイル、グルーヴ、オールスパイス	633 kcal
	トマトときゅうりのドレッシングソース	○		オリーブ油、砂糖	トマト、きゅうり、玉葱、パセリ	塩、ぶどう酢、白こしょう、しょうゆ	19.7 g
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ		

23 月	こんぶごはん	○	塩昆布	精白米, 白ごま			609 kcal
	みそ汁		油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ		切干しだいこん, 葉ねぎ	かつお厚削り節	29.2 g
	鶏の照り焼き		鶏肉もも	米油	しょうが	しょうゆ, 本みりん, 酒	
	おかかあえ		油揚げ, かつお系削り	砂糖	こまつな, もやし, にんじん	しょうゆ, 本みりん	
24 火	チーズパン	○		チーズパン			601 kcal
	魚の香草パン粉焼き		生鮭	オリーブ油, バター, パン粉(乾燥)	パセリ	塩, 白ワイン, こしょう, バジル(粉), ローズマリー	30.7 g
	粉ふきいも			じゃがいも		塩, こしょう	
	グリーンサラダ			砂糖, 米油	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, 玉葱	酢, 塩, こしょう, かし(粉)	
25 水	ブルコギ丼	○	豚肉	精白米, 米油, 普通はるさめ, 三温糖	にんじん, 玉葱, もやし, にら, にんにく, しょうが	しょうゆ, 酒, コチジャン	614 kcal
	卵とレタスのスープ		たまご, 豆腐	でん粉, ごま油	レタス	鶏がら, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう	24.3 g
	果物(オレンジ)				オレンジ		
26 木	鶏そぼろごはん	○	鶏ひき肉	精白米, 米油, 砂糖	しょうが, にんじん, さやえんどう	塩, しょうゆ, 酒, 本みりん	609 kcal
	中華風きゅうり			ごま油, 砂糖, ごま(いり)	きゅうり, しょうが, にんにく	塩, しょうゆ, 米酢	21.0 g
	豚汁		豚肉, 赤みそ, 生揚げ	米油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	煮干し	
27 金	大豆ピラフ	○	ウィンナー, 大豆	精白米, バター, 米油	玉葱, にんじん, とうもろこし, いんげん	塩, こしょう	603 kcal
	パスタ入り野菜スープ		鶏肉もも	米油, じゃがいも, マカロニ	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリー	鶏がら, 塩, 白こしょう, 白ワイン, しょうゆ	21.1 g
	果物(メロン)				メロン		
30 月	冷やしわかめうどん	○	生わかめ, 油揚げ	冷凍うどん, 砂糖	にんじん, こねぎ	かつお厚削り節, しょうゆ, 酒, 本みりん, 塩	606 kcal
	かき揚げ		ちりめんじゃこ	さつまいも, 薄力粉, 菜種油	玉葱, にんじん, 糸みつば	塩	22.1 g
	茹でとうもろこし				とうもろこし	塩	

☆6月の給食回数20回 (中学年平均)エネルギー 609Kcal たんぱく質 24.4g
 ☆都合により、材料や献立を変更することがあります。



☆(アレルギー献立表の訂正) 2日(月)オレンジ→河内晩柑 17日(火) ナシゴレン
 →コムチエンとなります。(食材の変更はありません)