



令和8年度 6月 献立表(1)

目黒区立東山小学校

Table with columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 牛乳 (Milk), 赤の仲間 血や肉になる (Red group: Blood/Meat), 黄の仲間 熱や力の元になる (Yellow group: Heat/Power source), 緑の仲間 体の調子を整える (Green group: Balance body), その他 (Others), and エネルギー たんぱく質 (Energy Protein). Rows are organized by month (1月 to 6月) and day (6日, 8日).



# 令和8年度 6月 献立表(2)

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
19金	こんぶごはん		塩昆布	精白米, 白ごま			575 kcal
	じゃがいもわかめのみそ汁	○	生わかめ, 減塩みそ(赤)(白)	じゃがいも	玉ねぎ	出し昆布, かつお節	24.3 g
	鶏の照り焼き		鶏肉	油	しょうが	しょうゆ, 本みりん, 酒	
	切干大根のハリハリ漬け		刻み昆布	砂糖	切干しいごん, にんじん, きゅうり	米酢, 塩, しょうゆ	
22月	たご飯 <small>夏至(6/21)の献立</small>		まだこ(ゆで)	精白米, もち米	ごぼう, にんじん, しょうが, こねぎ	うすくちしょうゆ, 出し昆布, だし汁, 本みりん, 酒, 塩	529 kcal
	呉汁	○	豚肉, 油揚げ, 大豆, 減塩みそ(白)(赤)		だいごん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	煮干し	31.0 g
	小魚のスパイシー揚げ		きびなご	でん粉, 薄力粉, 油		酒, 塩, こしょう, チリパウダー	
23火	ごはん			精白米, 胚芽精米			540 kcal
	小松菜のみそ汁	○	生揚げ, 減塩みそ(赤)(白)		切干しいごん, こまつな, 玉ねぎ	出し昆布, かつお節	25.3 g
	赤魚の煮つけ		赤魚	砂糖, でん粉	しょうが	かつお節, しょうゆ, 酒	
	じゃがいもの金平		豚肉	油, じゃがいも, つきこんにやく, 三温糖, 白ごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん	しょうゆ, 酒	
24水	えびピラフ	○	鶏肉, むきえび	精白米, 油, バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, さやいんげん	塩, 鶏がら, 白ワイン, こしょう	578 kcal
	野菜スープ		鶏ひき肉	油, じゃがいも	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	白ワイン, 鶏がら, ロリエ, しょうゆ, 塩, こしょう	21.8 g
	チーズケーキ		クリームチーズ, 生クリーム, たまご	砂糖, 米粉	レモン(汁)		
25木	ブルコギ丼	○	豚肉	精白米, 胚芽精米, 油, 緑豆はるさめ, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, もやし, にら, にんにく, しょうが	しょうゆ, 酒, コチジャン	585 kcal
	わかめとたまごのスープ		生わかめ, 木綿豆腐, たまご	白ごま, ごま油	長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, しょうゆ, こしょう	25.0 g
	くだもの(さくらんぼ)				さくらんぼ		
26金	きな粉揚げパン		きな粉	ミルクパン, グラニュー糖, 油		塩	577 kcal
	ワンタンスープ	○	豚肉	油, ワンタンの皮, ごま油	にんじん, たけのこもやし, 長ねぎ, にら	紹興酒, かつお節, しょうゆ, 本みりん, 塩, こしょう	20.4 g
	小松菜サラダ			砂糖, オリーブ油	こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, レモン(汁), 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, からし, しょうゆ	
29月	カレーうどん	○	豚肉, 油揚げ	油, でん粉, 冷凍うどん	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, こまつな	酒, 出し昆布, かつお節, しょうゆ, 塩, カレー粉	578 kcal
	じゃがまる		牛乳, プロセスチーズ, たまご	じゃがいも, でん粉, 油		塩	24.0 g
	一塩野菜				キャベツ, にんじん, きゅうり	塩, うすくちしょうゆ, 本みりん	
30火	まつぶた寿司	○	凍り豆腐, まさば(水煮)	精白米, 砂糖, 三温糖	れんごん, かんぴょう, にんじん, さやいんげん	出し昆布, 酒, 米酢, 本みりん, 塩, うすくちしょうゆ, しょうゆ	542 kcal
	すまし汁		絹ごし豆腐, 生わかめ		こまつな	出し昆布, かつお節, 塩, 酒, 本みりん, うすくちしょうゆ	17.4 g
	水無月 <small>京都府の料理</small>			上新粉, 白玉粉, くずでん粉, 砂糖		甘納豆	

☆6月の給食回数21回(中学年平均)エネルギー 588kcal たんぱく質 23.8g  
 ☆献立は食材の都合により変更になる場合があります。

6年生マナー給食 1組: 6月15日(月) 2組: 6月16日(火) 3組: 6月17日(水) 4組: 6月18日(木) 5組: 6月19日(金)

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
	パン			黒砂糖パン, バターロールパン, バター			766 kcal
	コーンポタージュ		牛乳, 生クリーム	薄力粉, 油, クラッカー	クリームコーン, ホールコーン, パセリ	塩, こしょう	25.2 g
	ポークソテー		豚肉	バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	しょうゆ, 本みりん, トマトピューレ, トマトケチャップ, 中濃ソース, 赤ワイン	
	ポテトサラダ	-		じゃがいも, 砂糖, 油	きゅうり, にんじん, レモン(汁)	塩, 黒こしょう, 米酢	
	ピーチゼリーとパンナコッタ		カラギーナン, 生クリーム, 牛乳	砂糖	ピーチジュース, さくらんぼ		
	ミネラルウォーター					水	
	紅茶			角砂糖		水, 紅茶	

6月の給食から

4日 6月4日から10日の1週間は「歯と口の衛生週間」です。4日は「かむ」ことを意識できるように噛み応えのある料理を入れました。

11日 6月11日は入梅の日です。暦の上での梅雨入りの日になります。この時期に獲れるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、産卵前のため1年で1番脂ののっておいしいです。

22日 夏至は1年のうちで昼が最も長い日です。夏至から半夏生(夏至から11日目)にタコを食べる風習があります。田植えを終えた稲がタコの足のようにしっかりと地面にこっついて根付きますようにと願うために始まった風習と言われています。

その他 日本各地の郷土料理として岐阜県の鶏(けい)ちゃん、京都府のまつぶた寿司と水無月を出します。世界の料理はギリシャのムサカを作ります。

