



令和8年度 6月の給食



給食回数：21回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
6月2日 火	牛乳 豆腐の中華煮丼 スタミナサラダ トックスープ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 トック	にんにく 生姜 人参 小松菜 長ねぎ しめじ きゅうり には もやし きくらげ きゃべつ	
6月3日 水	牛乳 ごはん ひじきふりかけ 肉豆腐 ごま和え	牛乳 ひじき 豆腐 豚肉 かつお節	米 油 砂糖 ごま したらき	生姜 キャベツ はくさい 人参 もやし 長ねぎ ほうれんそう	
6月4日 木	牛乳 ごはん 鶏のみそ焼き 野菜の和え物 すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 油	小松菜 もやし 人参 コーン ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	
6月5日 金	牛乳 なすと豆のミートソースパグティ ハムサラダ あじさいゼリー	牛乳 大豆 豚肉 ハム 寒天 カルピス	スパゲティ オリーブオイル 砂糖 小麦粉 油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ しめじ トマト なす コーン ほうれん草 キャベツ ぶどう	
6月8日 月	牛乳 鶏飯(けいはん) 揚げ魚のみぞれかけ しらす入り和え物	牛乳 卵 鶏肉 たら しらす干し のり	米 砂糖 油 米粉 でん粉	人参 生姜 葉ねぎ 大根 長ねぎ 小松菜 もやし コーン	
6月9日 火	牛乳 ごはん いかのごま揚げ じゃこ入りサラダ 金時汁	牛乳 じゃこ 豆腐 いか みそ	米 米粉 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油 さつま芋	生姜 キャベツ もやし 人参 大根 長ねぎ 小松菜	
6月10日 水	牛乳 親子丼 切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ハム 豆腐 みそ	米 でん粉 砂糖 油 ごま油	玉ねぎ 人参 みつば 大根 きゅうり もやし えのきたけ 小松菜 長ねぎ	
6月11日 木	牛乳 黒砂糖パン トマトボークシチュー 野菜サラダ ココアミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 寒天 生クリーム 豆乳	黒砂糖パン 油 じゃが芋 砂糖 マーガリン 小麦粉 ココア	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト キャベツ グリーンピース ブロッコリー きゅうり	【東京産野菜】 キャベツ きゅうり
6月12日 金	牛乳 ごはん ハム入り卵焼き お浸し けんちん汁	牛乳 ハム 卵 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン もやし グリーンピース ほうれん草 大根 長ねぎ 小松菜	
6月15日 月	牛乳 ジャージャー麺 ポテサラ春巻き ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 みそ ハム 大豆 寒天	中華めん 油 砂糖 でん粉 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 春巻きの皮	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 エリンギ もやし きゅうり グリーンピース ぶどうジュース	
6月16日 火	牛乳 ごはん 大徳寺揚げ いそ和え なめこ汁	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 みそ	米 油 じゃが芋 砂糖 でん粉	エリンギ 人参 生姜 キャベツ 小松菜 なめこ 長ねぎ	【東京産野菜】 キャベツ
6月17日 水	牛乳 チキンピラフ ホワイトスープ 玉ねぎドレッシングのサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 マーガリン 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン みかん	【東京産野菜】 キャベツ 玉ねぎ
6月18日 木	牛乳 中華おこわ ひじき中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 豚肉	米 もち米 油 砂糖 春雨 ごま油 ワンタンの皮	人参 ごぼう もやし きゅうり コーン 生姜 にんにく 白菜 長ねぎ にはら	
6月19日 金	牛乳 マーボー春雨丼 野菜のナムル 中華卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 油 春雨 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 長ねぎ コーン にはら	
6月22日 月	牛乳 ごはん 鮭のしょうゆ焼き こまつなサラダ みそ汁	牛乳 油揚げ ツナ 鮭 みそ	米 油 マーガリン でん粉 ごま油 砂糖 じゃが芋	マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 きゅうり コーン 大根 人参 長ねぎ	
6月23日 火	牛乳 ごはん カレーマーボー豆腐 キャベツの和え物 アセロラゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 寒天	牛乳 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ もやし アセロラ	誕生日給食
6月24日 水	牛乳 チリピーンスライス じゃがいものハニーサラダ 米粉の蒸しケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆 粉チーズ	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 はちみつ 米粉 でん粉	にんにく 人参 トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ いちごジャム	
6月25日 木	牛乳 中華丼 海藻サラダ 豆腐とえのきのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 海そう いか 豆腐	米 油 でん粉 ごま油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 小松菜 キャベツ 長ねぎ えのきたけ	
6月26日 金	牛乳 ココア揚げパン ABCトマトスープ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ハム	ミルクパン 油 砂糖 ココア じゃが芋 米粉 パスタ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが パセリ トマト	
6月29日 月	牛乳 ひじきごはん 子持ちししゃものカレー揚げ まんてんサラダ どさんこ汁	牛乳 ひじき 油揚げ 子持ちししゃも ハム 豚肉 みそ	米 油 砂糖 米粉	人参 キャベツ きゅうり コーン 生姜 大根 もやし 長ねぎ	
6月30日 火	牛乳 ガルバンソーカレーライス 夏野菜チップス 甘夏ゼリー	牛乳 豚肉 寒天 ガルバンソー(ひよこ豆)	米 油 じゃが芋 さつま芋 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ かぼちゃ マッシュルーム 甘夏	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



〈今月の給食指導目標〉



「よくかんで食べよう」

6月の平均

エネルギー : 603kcal
たんぱく質 : 25.4g
脂質 : 20.0g