

令和7年度

6月の献立表 No.1

豊島区立駒込小学校

校長 稲垣 昌弘

日	曜 日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
2	月	牛乳	ぎゅうにゅう			658	
		五穀ごはん	さきげ	こめ、もちこめ、おむぎきび、あわ、ごま			
		アジの中華ソース	アジ	あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが		
		サツマイモサラダ		さつまいも、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり		
		みそ汁	わかめ		たまねぎ、もやし	26.6	20.7
3	火	牛乳	ぎゅうにゅう			635	
		麻婆丼	ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、ニラ		
		チンゲンサイのスープ	とりにく	あぶら、はるさめ	ちんげんさい、きくらげ、ねぎ、しょうが		
		果物(冷凍ミカン)			みかん	26.3	18.7
4	水	牛乳	ぎゅうにゅう			633	
		ザーサイチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら	しょうが、ねぎ、ザーサイ、ピーマン、にんじん		
		春巻	ぶたにく	あぶら、はるまきのかわはるさめ	にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、ねぎ		
		中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう、たまご	あぶら	とうもろこし		
						24.1	21.1
5	木	牛乳	ぎゅうにゅう			622	
		ココアパン		パン			
		変わりチキンカツ	とりにく、ヨーグルト、たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ		
		バリバリサラダ		わんたんのかわ、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん		
		ベーコンスープ	ベーコン	あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、きゃべつ	29.1	27.3
6	金	牛乳	ぎゅうにゅう			610	
		ジューシー	ぶたにく、あぶらあげこぶ	こめ、あぶら	にんじん、きくらげ		
		ラフティ	ぶたにく		しょうが		
		クーブイリチー	ぶたにく、こぶ	あぶら、こんにゃく	きりぼしだいこん、にんじん、しょうが		
		果物(パイナップル)			パイナップル	26.0	22.7
9	月	牛乳	ぎゅうにゅう			604	
		ワカメごはん	ちりめんじゃこ、わかめ	こめ			
		魚のカレーしょうゆ焼き	ホキ				
		カボチャの含め煮			かぼちゃ		
		さつまい	とりにく	こんにゃく、あぶらさつまいも	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	26.9	16
10	火	牛乳	ぎゅうにゅう			584	
		五目うま煮丼	ぶたにく、いか、えび	こめ、あぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、ちんげんさい、きくらげ		
		ワカメスープ	とりにく、とうふ、わかめ	あぶら、ごま	にんじん、ねぎ、しょうが		
		くだもの(スイカ)			すいか	25.4	13.5
11	水	牛乳	ぎゅうにゅう			629	
		みそ風味うどん	ぶたにく	うどん、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、ねぎ、しめじ		
		アメリカンポテト		あぶら、じゃがいも、こむぎこ			
		果物(メロン)			メロン	26.3	15.7
12	木	牛乳	ぎゅうにゅう			566	
		ごはん		こめ			
		豚肉の生姜焼き	ぶたにく		しょうが		
		切り干し大根とキュウリのごま酢あえ		ごま	きりぼしだいこん、きゅうり、もやし		
		豆腐汁	とうふ、かまぼこ	かたくりこ	にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	24.7	19.6
13	金	牛乳	ぎゅうにゅう			585	
		ごはん		こめ			
		肉豆腐	ぶたにく、とうふ	あぶら、ふ、かたくりこしらたき	しょうが、にんじん、はくさい、ねぎ、		
		すまし汁	わかめ	ふ	ほうれんそう、しめじ、にんじん		
		フルーツゼリー	かんてん	さとう	もも、みかん	26.3	14.5

※ 都合により献立を変更することがあります。

献立表について

- ①献立名ごとに使用する食材が分かるようにしています。
- ②食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けて、使用する食材をのせています。
- ③Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3・4年生)のをしています。
低学年(1・2年生)は約0.9倍、高学年(5・6年生)は約1.1倍になります。



2日(月) かみかみ献立: よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じるだけではなく肥満防止や虫歯予防につながります。

6日(金) 郷土料理特集(沖縄) ジューシー: 豚肉とこぶが入った混ぜごはん ラフティ: 豚の角煮
クーブイリチー: 切り干し大根の炒め物

令和7年度

6 月の献立表 No.2

豊島区立駒込小学校

校長 稲垣 昌弘

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
16	月	牛乳	ぎゅうにゅう			621	
		麦ごはん		こめ、おむぎ			
		イカの生焼き	イカ		しょうが		
		刻み昆布の煮物	こぶ、あぶらあげ	あぶら、こんにゃく	にんじん		
		沢煮鮎	ぶたにく、あぶらあげ	じゃがいも、あぶら	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ		
		抹茶ミルクゼリー	ぎゅうにゅう、あまなっとう かんてん		まっちゃん	29.5	19.3
17	火	牛乳	ぎゅうにゅう			737	
		ポークカレー	ぶたにく	こめ、あぶら、バター じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん		
		フレンチサラダ		あぶら	きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト、 マッシュルーム		
		シャーベット			シャーベット	24.5	19.8
18	水	牛乳	ぎゅうにゅう			629	
		ごはん		こめ			
		てりやきチキン	とりにく	かたくりこ			
		野菜のうま煮	あぶらあげ	あぶら、さといも	にんじん、だいこん、ごぼう、いんげん		
		すまし汁	かまぼこ		みつば、えのきたけ、にんじん	27.9	20.3
19	木	牛乳	ぎゅうにゅう			575	
		ごはん		こめ			
		ホキのみそ田楽	ホキ	あぶら、かたくりこ、ごま	ゆず		
		ひじきの五目煮	あぶらあげ、ひじき	あぶら、しらたき	にんじん、えのきたけ		
		すまし汁		ふ	ほうれんそう、しめじ	24.9	17.3
20	金	牛乳	ぎゅうにゅう			652	
		ジャージャー麺	ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら かたくりこ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり		
		サンスウタン	とりにく、ハム	あぶら、ハム	きくらげ、はくさい、ニラ、しょうが		
		アジサイゼリー	かんてん にゅうさんきんいんりょう	さとう	グレープジュース	27.7	19.0
23	月	牛乳	ぎゅうにゅう			656	
		ごはん		こめ			
		手作りのりの佃煮	のり				
		鶏肉の南部焼き	とりにく	ごま			
		ポイル野菜みそ風味		ごま	はくさい、きゅうり、もやし		
		どさんこ汁	さけ、とうふ	じゃがいも、バター	にんじん、だいこん、とうもろこし、ねぎ	30.3	22.6
24	火	牛乳	ぎゅうにゅう			601	
		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン はくさいキムチ		
		ポイルソーセージ	ソーセージ				
		トックスープ	とりにく	あぶら、トック	しょうが、にんじん、はくさい、だいこん、こまつな		
		果物(サクランボ)			サクランボ	22.8	19.7
25	水	牛乳	ぎゅうにゅう			624	
		ピタパン		パン			
		コズバレイヤ	ホキ	あぶら、こむぎこ、パンこ	にんにく、たまねぎ、とまと		
		パラデー		あぶら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、パプリカ、とまと		
		シヨルバットタマーテム		あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、とまと、とうもろこし	30.2	22.3
26	木	牛乳	ぎゅうにゅう			624	
		サツマイモ入り黒米ごはん		こめ、くろまい、あぶら さつまいも			
		厚揚げと鶏肉の煮物	とりにく、あつあげ	こんにゃく、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、いんげん、しめじ		
		みそ汁			はくさい、もやし、こまつな	26.7	22.1
27	金	牛乳	ぎゅうにゅう			621	
		ゴボウ入りドライカレー	ぶたにく、チーズ	こめ、あぶら	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん ごぼう、マッシュルーム		
		ポイル野菜		あぶら	きゃべつ、きゅうり、もやし、いんげん、とうもろこし		
		ヨーグルト	ヨーグルト			24.2	16.8
30	月	牛乳	ぎゅうにゅう			625	
		ごはん		こめ			
		豚豚	ぶたにく	あぶら、じゃがいも かたくりこ	しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ にんにく、しめじ		
		春雨スープ	とりにく	あぶら、はるさめ	きくらげ、はくさい、にんじん、こまつな		
		シャーベット			シャーベット	26.4	19.4

※ 都合により献立を変更することがあります。

19日(木) 4年 社会科見学



25日(水) 世界の料理特集(エジプト)

コズバレイヤ: 白身魚のトマトソースかけ

パラデー: エジプトのサラダ

シヨルバットタマーテム: トマトスープ