

令和8年度

6月の献立表

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	
1	月	牛乳	ぎゅうにゅう			576	29.7	19.3
		ごはん		こめ				
		鰯のこうじみそ焼き	さわら みそ 塩こうじ					
		昆布ともやしのナムル	こんぶ あぶらあげ	さとう ごまあぶら	もやし にんじん			
		沢煮わん	ぶたにく あぶらあげ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん えのき ねぎ			
2	火	牛乳	ぎゅうにゅう			673	29.6	22.1
		カラフルそぼろごはん	とりにく こうやどうふ たまご	こめ あぶら さとう				
		具沢山みそ汁	あぶらあげ どうふ みそ	あぶら さつまいも ごま	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな			
		くだもの			あまなつ(かんきつ類)			
3	水	牛乳	ぎゅうにゅう			585	22.4	18.7
		シーフードピラフ	いか えび わかめ	こめ バター あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム			
		東京じゃがサラダ		じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり たまねぎ			
		ひよこ豆とトマトのスープ	とりにく ベーコン ひよこまめ	あぶら じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト			
4	木	牛乳	ぎゅうにゅう			599	26.8	20.7
		ごはん		こめ				
		鶏の揚げおろし煮	とりにく	あぶら かたくりこ ごま	だいこん			
		かみかみサラダ	さきいか	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん			
		かみかみ豚汁	ぶたにく くきわかめ どうふ	あぶら こんにやく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ			
5	金	牛乳	ぎゅうにゅう			575	23.1	20.1
		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			
		スパイシー豆	だいず	はくりきか かたくりこ あぶら	キムチ			
		トックスープ	とりにく わかめ たまご	ごまあぶら トック	にんじん ねぎ			
8	月	牛乳	ぎゅうにゅう			558	27.8	16.7
		ごはん		こめ				
		ホキの香草焼き	ホキ	あぶら	にんにく パジル			
		イカとひじきのマリネ	いか ひじき チーズ	あぶら さとう	にんじん きゅうり			
		コーンと卵のスープ	たまご レンズまめ	かたくりこ あぶら	とうもろこし ほうれんそう しょうが			
9	火	牛乳	ぎゅうにゅう			591	28.9	17.3
		ごはん		こめ				
		テンジャオロース	ぶたにく こうやどうふ	あぶら かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ ピーマン にんじん			
		テンゲンサイのスープ	とりにく どうふ	ごまあぶら	たまねぎ			
		くだもの			テンゲンサイ きくらげ ねぎ にんじん			
10	水	牛乳	ぎゅうにゅう			579	24.9	19.1
		いわしの かば焼き	いわし	こめ かたくりこ はくりきこ	しょうが			
		野菜の梅和え		あぶら さとう ごま	はくさい きゅうり かぶ ねぎ			
		みそしる	どうふ わかめ みそ	じゃがいも	ねぎ			
11	木	牛乳	ぎゅうにゅう			635	22.0	21.1
		ドライカレー	ぶたにく レンズまめ	こめ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ			
		ポテトサラダ	チーズ	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	マッシュルーム			
		くだもの			にんじん きゅうり			
					かわちばんかん(かんきつ類)			
12	金	牛乳	ぎゅうにゅう			665	27.3	25.4
		しょうゆ ラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい			
		スパイシーポテト豆	だいず	じゃがいも はくりきこ あぶら	もやし ねぎ テンゲンサイ きくらげ しめじ			
		オレンジゼリー	かんてん	かたくりこ				
				さとう	オレンジジュース みかん缶			
15	月	牛乳	ぎゅうにゅう			582	26.0	18.9
		キンパ風ごはん	とりにく たまご	ごはん ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな			
		海鮮ワンタンスープ	ぶたにく いか えび	あぶら ワンタンの皮	にんにく にんじん もやし たまねぎ しょうが			
		くだもの			こまつな			
					さくらんぼ			

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食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。
- ②Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3、4年生)の数値をのせています。
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。

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 Koal		
			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	火	牛乳	ぎゅうにゅう			584	28.9	18.5
		ごはん		ごはん				
		鮭のごまみそ焼き	さけ みそ	ごま さとう あぶら				
		ポイル野菜		さとう あぶら	キャベツ きゅうり もやし さやいんげん とうもろこし			
		もずくのすまし汁	もずく とりにく	かたくりこ	キャベツ こまつな ねぎ			
17	水	牛乳	ぎゅうにゅう			693	22.0	22.6
		チキンカレー	とりにく 	こめ パター あぶら じゃがいも はくりきこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ			
		キャベツとコーンのサラダ		あぶら さとう	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ			
		あじさいゼリー 	かんてん とうにゅう	さとう いちごシロップ				
18	木	牛乳	ぎゅうにゅう			613	24.7	22.8
		ごはん		こめ				
		鶏肉のパンパンジー焼き	とりにく	さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく			
		春雨サラダ	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり とうもろこし			
		じゃがいものねぎの中華スープ	ベーコン たまご	あぶら じゃがいも 	たまねぎ にんじん はねぎ			
19	金	牛乳	ぎゅうにゅう			566	21.9	21.8
		ミルクパン		ミルクパン				
		いちごジャム		いちごジャム				
		パリパリサラダ 		ワンタンの皮 あぶら さとう	キャベツ きゅうり もやし			
		コーンシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも パター さとう はくりきこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン			
22	月	牛乳	ぎゅうにゅう			577	30.1	16.6
		ごはん		こめ				
		かつおのいそ揚げ 	かつお あおのり	かたくりこ あぶら さとう	しょうが			
		野菜のちりめん和え	ちりめんじゃこ	さとう	キャベツ にんじん もやし こまつな			
		ごまみそ汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま	こまつな ねぎ			
23	火	牛乳	ぎゅうにゅう			675	27.3	21.9
		ごはん		こめ				
		コロッケ 	ぶたにく 	じゃがいも あぶら はくりきこ パン粉	たまねぎ にんじん			
		五目はるさめ炒め	ぶたにく	はるさめ あぶら	キャベツ もやし にんじん きくらげ いら			
		わかめスープ	くきわかめ めかぶ とりにく	かたくりこ ごま ごまあぶら	ねぎ たまねぎ えのきたきえ			
24	水	牛乳	ぎゅうにゅう			586	26.6	17.2
		ごはん		こめ				
		にくどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら しらたき さとう かたくりこ	しょうが にんじん はくさい しめじ ねぎ			
		酢みそ和え	みそ	さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし きゅうり			
		くだもの			赤肉メロン 			
25	木	牛乳	ぎゅうにゅう			626	26.5	21.3
		けんちんうどん	とりにく あぶらあげ ちくわ	うどん あぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ			
		きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	さとう ごま	きゅうり かぶ			
		まっちゃん蒸しパン	とうにゅう 	はくりきこ さとう あぶら あまなっとう				
26	金	牛乳 <small>郷土料理(東京都)</small>	ぎゅうにゅう			585	23.5	19.8
		深川めし 	あさり あぶらあげ	こめ あぶら さとう 	ごぼう にんじん しょうが			
		塩ちゃんこ汁	とりにく あぶらあげ とうふ	あぶら しらたき	はくさい こまつな だいこん にんじん ねぎ			
		八丈レモンスカッシュゼリー	かんてん	さとう	たまねぎ ほししいたけ 八丈レモンジャム(かんきつるい)			
29	月	牛乳	ぎゅうにゅう			595	27.6	20.2
		焼きカレーパン	ぶたにく レンズまめ	丸パン あぶら はくりきこ パン粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん			
		ぶたにくとキャベツのスープ	ぶたにく ベーコン ポール	あぶら じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん			
		くだもの			パレンシアオレンジ(かんきつるい)			
30	火	牛乳	ぎゅうにゅう			627	24.8	14.1
		夏越し(なごし)のかき揚げ井	えび いか	こめ くらまい はくりきこ かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな			
		みそ汁	あぶらあげ みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ			
		黒みつ寒天のきな粉がけ	かんてん きなこ	さとう くらざとう				