

6がつのこんだて

令和7年5月30日(金)
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は？	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして食べて！	あかのなかま ちやにくになるもの	きいろのなかま なつやちからのもになるもの	みどりのなかま からだのちやうしをどのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2	月	かみかみ 献立①	ごはん	○	ししゃものいそべあげ わかめとコーンのサラダ かぼちゃのみそしる	 	ぎゅうにゅう ししゃも あ おのり わかめ あぶらあ げ みそ かつおぶし	こめ こめこ てんぷん あぶら ごまあぶら さ とう	しょうが キャベツ きゅうり ホール コーン かぼちゃ しめじ たまねぎ	590 kcal 22.3 g 19.6 g
3	火	かみかみ 献立②	ごはん	○	カレーにくじゃがが くきわかめのサラダ	 	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし く きわかめ	こめ じゃがいも こん にやく あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ さやいん げん キャベツ きゅうり ホールコーン	589 kcal 21.1 g 17.3 g
4	水	歯と口の 健康週間	ホイコーローどんぶり	○	じゃがいももち かむカミサラダ	 	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ さきいか	こめ あぶら さとう て んぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん キャベ ツ ピーマン ねぎ だいずもやし きゅ うり えだまめ	684 kcal 25.3 g 23.9 g
5	木		うめごはん	○	さわらのしおこうじやき かわりきんぴら ごじる	 	ぎゅうにゅう しらす さ わら とりにく だいず み そ あぶらあげ かつお ぶし	こめ しおこうじ あぶ ら こんにやく じゃがい も さとう ごま さとい も	うめぼし にんじん ごぼう れんこん タカノツメ だいこん ねぎ こまつな	625 kcal 29.9 g 19.4 g
6	金		キムチたまごとう どん	○	マラーカオ ひじきとツナのサラダ	 	ぎゅうにゅう とりにく み そ たまご とうにゅう ひ じき ツナ	うどん てんぷん さん おんとう こむぎこ コーンスターチ あぶ ら ごまあぶら さとう	えのきたけ だいこん にんじん ねぎ はくさい はくさいキムチ こまつな きゅうり キャベツ	611 kcal 26.7 g 21.4 g
9	月		ごはん	○	いかのはちじょうレモンあげ みそしる ごまずあえ	 	ぎゅうにゅう いか わか め みそ	こめ てんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま あぶら ごま	しょうが レモン だいこん にんじん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ ほ うれんそう ホールコーン	575 kcal 24.7 g 14.5 g
10	火		ごはん	○	たまごのからくさやき こまつなのおかかあえ みそしる	 	ぎゅうにゅう とりにく ひ じき とうふ かつおぶし たまご わかめ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし しだいこん えのきたけ	586 kcal 27.8 g 18.1 g
11	水	入梅 献立	いわしの かばやきどんぶり	○	みそしる いそあえ	 	ぎゅうにゅう イワシ わ かめ とうふ みそ かつ おぶし のり	こめ てんぷん こめこ あぶら さとう	しょうが えのきたけ ねぎ だいこん にんじん こまつな もやし ホール コーン	653 kcal 28.4 g 21.3 g
12	木		やきカレーパン	○	じゃがいもポタージュスープ レモンドレッシングサラダ	 	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ぎゅう にゅう なまクリーム	まるパン あぶら こむ ぎこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが セロリー にんじ ん たまねぎ バセリ キャベツ もやし きゅうり こまつな レモン	557 kcal 22.8 g 23.0 g
13	金		ごはん	○	やきとうふとせんだいふのにも わさびあえ	 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ あぶら あぶらふ こんにやく さんおんと う ごまあぶら さとう ごま	しょうが まいたけ えのきたけ にん じん はくさい たまねぎ ねぎ チンゲ ンサイ キャベツ もやし	618 kcal 27.1 g 20.5 g
16	月		ごはん	○	さかなのしょうがやき みそドレッシングサラダ くずきりじる	 	ぎゅうにゅう さわら み そ かつおぶし とりにく	こめ さとう じゃがいも あぶら くずきり	しょうが きゅうり キャベツ にんじん ねぎ こまつな	594 kcal 27.2 g 15.4 g
17	火		ごはん	○	エコふりかけ ちくぜんに おひたし	 	ぎゅうにゅう かつおぶ し あおのり とりにく こ んぶ さつまあげ だい ず	こめ ごま さんおんと う じゃがいも こんに やく あぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん もやし はくさい こまつな	595 kcal 25.0 g 14.6 g
18	水	給食世界ツアー ブラジル	ブラジルふうストロガノフ エストロゴノツフィ	ジ ョ ア	ダブプーリ(ブラジルふうサラダ)	 	ジョア とりにく ぎゅう にゅう スキムミルク な まクリーム	こめ あぶら こめこ じゃがいも オリーブあ ぶら さとう	にんにく たまねぎ エリンギ トマト ジュース ホールトマト キャベツ も やし にんじん きゅうり こまつな レ モン バセリ	584 kcal 20.5 g 14.7 g
19	木	食育の日献立 沖縄県	うちなーすば	○	かいそうサラダ サーターアングギー	 	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし かまぼこ わ かめ とうにゅう	ちゅうかめん さとう ごまあぶら こむぎこ くろさとう	ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし こまつな だいこん キャベツ	614 kcal 22.9 g 26.0 g
20	金		ごはん	○	さかなのつつみあげ エリンギのスープ ちゅうかサラダ	 	ぎゅうにゅう しいら チーズ ベーコン	こめ はるまきのかわ あぶら はるさめ さと う ごまあぶら	しょうが にんにく はくさい にんじん エリンギ こまつな キャベツ きゅう り	687 kcal 29.7 g 25.5 g
23	月	夏至 献立	しせんどうふどんぶり	○	とうがんスープ なつのかけらゼリイポンチ	 	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりにく かんてん カルビス	こめ あぶら さとう て んぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ とうがん きくらげ えのきたけ みかんかん バインかん	657 kcal 25.2 g 21.7 g
24	火		ごはん	○	だいずとりにくのみそに ゆでとうもろこし	 	ぎゅうにゅう とりにく だ いず みそ かつおぶし	こめ じゃがいも こんに やく あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ チ ンゲンサイ とうもろこし	564 kcal 20.7 g 13.7 g
25	水		フレンチトースト	○	チリ・コン・カン あげいもサラダ	 	ぎゅうにゅう たまご ぶ たにく いんげんまめ レ ンズまめ	しょくパン さとう はち みつ こなざとう あぶ ら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマ ン セロリー エリンギ ホールトマト キャベツ ホールコーン	641 kcal 26.1 g 22.4 g
26	木		ごはん	○	あじフライ ごしきあえ みそしる	 	ぎゅうにゅう あじ とう ふ はちようみそ みそ わかめ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	にんじん こまつな もやし キャベツ ホールコーン なめこ ねぎ かぼちゃ	604 kcal 29.5 g 15.0 g
27	金		チキンカレーライス	○	ビーンズサラダ アジサイゼリー	 	ぎゅうにゅう とりにく ハ ム だいず ひよこめか かんてん	こめ あぶら じゃがい も こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん きゅうり ホールコーン ぶどう ジュース	703 kcal 21.8 g 22.3 g
30	月		マーボーなすどうふ どんぶり	○	ナムル メロン	 	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう て んぷん ごまあぶら ご ま	なす にんじん たまねぎ しょうが に んにく キャベツ もやし メロン	628 kcal 25.1 g 21.6 g

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

6月の給食目標

たべかたは ただしすがたで よくかんで