



# 6月の献立表



令和8年度

豊島区立椎名町小学校

日曜日	曜日	こんだてめい	牛乳	学校行事	血や肉や骨や歯になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品
					あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま
1	月	ごぼう入りドライカレー ゆで野菜 もも缶	○		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいずミート	こめ バター あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし ももかんづめ
2	火	青菜まごはん みそ汁 白身魚の竜田あげ ゆかり和え 甘夏みかん	○	4年生 社会科 見学	ぎゅうにゅう とうふ わかめ もうかさめ しらすほし みそ	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん	こまつな しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ あまなつみかん
3	水	五目ま煮 井 なら玉スープ ぶどうゼリー	○		ぎゅうにゅう いか えび たまご かんてん	こめ でんぶん こんにやく あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい なら チンゲンサイ ぶなしめじ ぶなしめじ ぶどうジュース
4	木	ジャージャー麺 はくさいのスープ ステック大学芋	○		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ だいずミート テンメンジャン	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう でんぶん ごま	きゅうり にんにく ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい とうもろこし えのきたけ
5	金	キムチチャーハン 揚げぎょうざ もずくスープ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とりにく とうふ	こめ でんぶん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん なら しいたけ はくさい にんにく ピーマン キャベツ しょうが えのきたけ こまつな
8	月	高野豆腐入り親子丼 みそ汁 野菜の甘酢和え	○		ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 たまご わかめ みそ	こめ でんぶん さとうこんにやく じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん きゅうり もやし グリーンピース えのきたけ
9	火	ツナトースト 鶏と野菜のスープ煮 フルーツポンチ	○		ぎゅうにゅう ツナ とりにく	パン じゃがいも あぶら さとう	キャベツ たまねぎ はくさい にんじん しょうが にんにく エリンギ みかんかんづめ りんごかんづめ ももかんづめ
10	水	ごはん 豚汁 魚の七味焼き 和風サラダ ココアゼリー	○		ぎゅうにゅう かつお とうふ ぶたにく みそ ごなかんてん	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ながねぎ だいこん しょうが アスパラガス
11	木	山菜おこわ 吉野汁 中華春巻き	○	サンシャ イン 展覧 台3年生	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ はるまきのかわ もちごめこんにやく さといも でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	ぜんまい にんじん しいたけ たけのこ さやえんどう だいこん しょうが なら にんにく たまねぎ
12	金	チリピーズライス わかめスープ 大根サラダ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず わかめ	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごま エッグケアマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマトジュース トマトかんづめ もやし だいこん きゅうり
15	月	ゆかりごはん みそ汁 いかのかりん揚げ ひじきの炒め煮	○		ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いか さつまあげ ひじき	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにやく	だいこん にんじん しょうが にんにく えだまめ えのきたけ
16	火	けんちんうどん 海藻サラダ じゃがいもしらすチーズ春巻き	○		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし チーズ しらすほし	うどん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごまあぶら はるまきのかわ	しょうが にんじん はくさい ながねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし
17	水	お赤飯 すまし汁 魚のごまソース 野菜炒め サイダーゼリー	○	開校記念 日お祝い 給食	ぎゅうにゅう さわら わかめ ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ にんじん キャベツ もやし たまねぎ なめこ
19	金	甘辛豚丼 チンゲン菜のスープ オレンジゼリー	○		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かんてん	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ キャベツ たけのこ ながねぎ えのきたけ オレンジジュース
22	月	きんぴらごはん じゃがいもみそ汁 鶏照り焼き 温野菜	○		ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ ブロッコリー たまねぎ
23	火	ごはん さつま汁 あじ香味ソース 切干大根の煮物 メロン	○		ぎゅうにゅう ぶたにく あじ みそ あぶらあげ	こめ あぶら こんにやく さとう さつまいも ごま でんぶん ごまあぶら	にんじん だいこん こまつな ぼんのおねぎ きりぼしだいこん たまねぎ メロン
24	水	かき揚げ丼 すまし汁 鶏と野菜のごま和え	○		ぎゅうにゅう えび いか とりにく かまぼこ わかめ	こめ むぎ さとう さつまいも ごま こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり もやし はくさい だいこん えのきたけ
25	木	フレンチトースト ポトフ かぼちゃサラダ	○		ぎゅうにゅう たまご とりにく ウインナー ベーコン	パン さとう じゃがいも はちみつ あぶら エッグケアマヨネーズ	にんにく しょうが セロリ にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり たまねぎ とうもろこし
26	金	麦入りごはん けんちん汁 ほっけ一夜干し 筑前煮 清美オレンジ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ほっけ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく さといも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ れんこん しいたけ さやいんげん オレンジ
29	月	冷やしラーメン 夏野菜の煮物 風船ドーナツ	○	着衣泳	ぎゅうにゅう ハム とりにく	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こむぎこ	にんじん しいたけ もやし きゅうり なす たまねぎ しいたけ おくら ズッキーニ
30	火	鮭ずし すまし汁 ごま和え じゃがいも甘辛	○	着衣泳	ぎゅうにゅう さけ たまご ちくわ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん もやし こまつな だいこん ほうれんそう えのきたけ さやえんどう

\* 食材高騰のため、献立は変更になることがあります。除去食の方には連絡いたします。

<p>今月の目標</p> <p>きれいな手 帽子も白衣服も清潔に</p>	今月の栄養量(中学年)			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	文部科学省基準	640Kcal	24.0g	18~21g
	本校の平均栄養供給量	622Kcal	24.7g	19.4g