



6月の予定献立表



令和7年5月28日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考
2	月		こまつなのピラフ キャベツとコーンのクリームスープ フルーツポンチ	牛乳 	こめ、バター、あぶら、 じゃがいも、こめこ、さとう	ぎゅうにゅう、ハム、とりにく、 かんてん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ホールコーン、クリームコーン、 さやいんげん、マッシュルームみずに、 りんごかん、パインかん、みかんかん	◎歯と口の健康週間 6/4～6/10は歯と口の健康週間 です。よくかむことで、歯や口の状態 がよくなります。そこで、6/4,5はカ ミカメニューにしました。よくかむこ とを意識して食べましょう。
3	火		ごはん みそけんちんじる さかなのしょうがじょうゆやき ゆでやさいのオニオンソース	牛乳 	こめ、あぶら、さとう、 こんにゃく、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さかな、みそ、 とうふ、あぶらあげ	しょうが、ながねぎ、キャベツ、もやし、 ホールコーン、にんじん、だいこん、 たまねぎ 東京野菜の日	◎運動会応援献立 6月7日の運動会にちなみ、6 日は運動会応援献立です。 運動会ガンバルゾーのガルバ ンゾー（ひよこ豆）カレーを作り ます。また、体にたまった疲れを とる働きのある豚肉やレモン、オ レンジ、エネルギーの素となるご 飯、体の調子を整える働きのある たくさんの野菜を取り入れます 。しっかりと食べて、運動会で 練習の成果を発揮してくださ い。
4	水	カミカミ メニュー	さけチャーハン みそキムチスープ はるさめいりかいそうサラダ	牛乳 	こめ、あぶら、ごまあぶら、 はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、 なまあげ、みそ、かいそうミックス	にんにく、ながねぎ、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、だいこん、はくさい、 こまつな、もやし、キャベツ、えのき 東京野菜の日	
5	木	カミカミ メニュー	ごはん・ひじきふりかけ しおにくじゃが きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 	こめ、さとう、あぶら、 こんにゃく、じゃがいも、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ひじき、 こなかつお、ぶたにく、ハム	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 きりぼしだいこん、もやし、キャベツ	
6	金	運動会 応援 献立	ガルバンゾーカレー レモンドレッシングサラダ オレンジゼリー	牛乳 	こめ、あぶら、こめこ、 じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 ひよこめめ、チーズ、 こなかんてん	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、キャベツ、かぶ、りんご、 オレンジジュース 東京野菜の日	
9	月		運動会振替休業日					
10	火	残さず 食べよう デー	わかめごはん にくどうふ こんにゃくサラダ	牛乳 	こめ、あぶら、こんにゃく、 かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、 ぶたにく、とうふ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ながねぎ、 きゅうり、キャベツ、もやし、しめじ	◎入梅 入梅（6月11日）は、暦の上で梅 雨入りのことです。梅雨の時期のい わしは脂がのっついておいしいと言 われています。給食ではいわしのか ば焼き丼を作ります。
11	水	入梅	いわしのかばやきどん みそしる ゆでやさいのうめかつお	牛乳 	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、いわし、 あぶらあげ、カットわかめ、 こなかつお、みそ	だいこん、ながねぎ、キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、うめぼし 東京野菜の日	◎6月は食育月間です 食育＝難しいと捉えがちですが、 意外と知らないうちに食育を実践し ています。ご家庭でも、以下のことに 心がけてみましょう。 ★お手伝いをさせる ★よくかんでゆっくり食べる ★朝食を食べる習慣を付ける ★家族で食卓を囲む
12	木		ハニーレモントースト ポークピーンズ コールスローサラダ	牛乳 	しょくパン、バター、はちみつ、 あぶら、じゃがいも、こめこ、 さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、ホールトマト	
13	金		ごはん とんじる ごもくたまごやき みそドレッシングサラダ	牛乳 	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、こんにゃく、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 たまご、みそ、ぶたにく、 とうふ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、 えのき 東京野菜の日	
16	月		ぶたすきどんぶり みそしる いもようかん	牛乳 	こめ、あぶら、さとう、 こんにゃく、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ、 こなかんてん	しょうが、はくさい、にんじん、ながねぎ、 だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ	
17	火		ジャージャーめん だいずとさつまいものあげに くだもの	牛乳 	むしちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、さとう、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 みそ、だいず	キャベツ、もやし、しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、ながねぎ、くだもの	
18	水	カミカミ メニュー	ごはん さつまじる さかなのカレーソースやき ゆでやさいのレモンふうみ	牛乳 	こめ、さとう、あぶら、 こんにゃく、さつまいも	ぎゅうにゅう、さかな、みそ	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、 ごぼう、だいこん、ながねぎ 東京野菜の日	※SDGs関連事業の1つとして、区 の「学校給食における米購入費の 補助事業」を申請し、給食の質の向 上や食育に取り組んでいます。
19	水	食育の日	とうきょうやさいのキムたくごはん ちゃんこじる こまつナサラダ	牛乳 	こめ、あぶら、ごまあぶら、 しらたき、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、なまあげ、みそ、 ツナフレーク	ながねぎ、はくさいキムチ、たくあん、 にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、 もやし、こまつな、キャベツ、 しめじ、こねぎ 東京野菜の日	
20	金	夏至献立	たこめし こうやどうふのうまに キャベツとわかめのサラダ	牛乳 	こめ、あぶら、さとう、 こんにゃく、かたくりこ	ぎゅうにゅう、たこ、ぶたにく、 こうやどうふ、カットわかめ	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、 だいこん、こまつな、キャベツ、もやし 東京野菜の日	
23	月		ごはん いなかじる さかなのピリからみそやき コーンサラダ	牛乳 	こめ、ごまあぶら、さとう、 こんにゃく、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、さかな、みそ、 とりにく、なまあげ	キャベツ、かぶ、ホールコーン、ごぼう、 にんじん、だいこん、ながねぎ	
24	火	世界の 料理	ソフトフランスパン ぶたにくのクリームに レシュティ くだもの	牛乳 	ソフトフランスパン、あぶら、 こめこ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 サワークリーム、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ、 マッシュルームみずに、しめじ、くだもの	
25	水		ごはん くだもの とうふのごもくに はるさめとやさいのソテー	牛乳 	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、 はるさめ	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、ハム	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ、 たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、 もやし、こまつな、しめじ、くだもの	
26	木		ごはん からみとうふじる ツナいりたまごやき ポイルやさいサラダ	牛乳 	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ツナフレーク、 たまご、ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、 きゅうり、キャベツ、だいこん、にら、 えのき 東京野菜の日	
27	金		サーモンクリームライス ポテトのフレンチサラダ くだもの	牛乳 	こめ、あぶら、こめこ、 じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、みそ、 さけ、チーズ	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、 ズッキーニ、マッシュルームみずに、 しめじ、くだもの 東京野菜の日	◎世界の料理 今月はスイスの郷土料理を作りま す。
30	月		ごはん ぐだくさんみそしる さかなのあずまに しょうがじょうゆあえ	牛乳 	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さかな、 ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。
☆東京野菜の日・・・西東京市にある田倉農園でとれた野菜を使用します。

今月の給食目標

よくかんで食べましょう

	今月の平均値(中学年)	基準値(中学年)
エネルギー	586kcal	650kcal
たんぱく質	17%	13～20%
脂質	29%	20～30%
ナトリウム(食塩相当量)	2.0g	2g未満