

6月の予定献立表

令和8年5月29日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中 良行

日	行事・特別メニュー	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
1月		ツナピラフ コーンチャウダー アスパラガスとハムのサラダ	牛乳	こめ,オリーブあぶら,あぶら, じゃがいも,こめこ,さとう	ぎゅうにゅう,ツナフレーク, とりにく,ハム	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,パセリ,コーン, キャベツ,もやし,アスパラガス	◎歯と口の健康週間 6/4~6/10は歯と口の健康 週間です。歯と口の健康のた めに、「よくかむこと」が大切 です。4日、9日、10日は、噛み 応えのある食べ物を使った 「カミカミメニュー」にしまし た。よくかむことを意識して食 べましょう。
2火		ごはん さわらのしょうがじょうゆやき みそけんちんじる きゅうりのあえもの	牛乳	こめ,あぶら,こんにやく,じゃ がいも,さとう	ぎゅうにゅう,さわら,とうふ, みそ,あぶらあげ	しょうが,ねぎ,ごぼう,にんじ ん,だいこん,もやし,きゅうり, キャベツ,たまねぎ 東京食材の日	
3水	運動会 応援メ ニュー	スタミナどん チンゲンサイのスープ フルーツミルクゼリー	牛乳	こめ,あぶら,かたくりこ, ごまあぶら,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, とりにく,とうふ,こなかんて ん,なまクリーム	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじ ん,もやし,えのきたけ,にら,しめじ, だいこん,チンゲンサイ,パイナップ ル,みかん 東京食材の日	
4木	カミカミ メニュー	ピザトースト しろいんげんまめいりシチュー ココアまめ	牛乳	パン,あぶら,じゃがいも,こめ こ,さとう	ぎゅうにゅう,ハム,チーズ,ぶ たにく,しろいんげんまめ,なま クリーム,だいず	にんにく,たまねぎ,マッシュ ルーム,ピーマン,にんじん,こま つな 東京食材の日	
5金	運動会 前日応援 メニュー	ガルバンゾーカレーライス スター☆サラダ オレンジゼリー	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも,こめ こ,こめこマカロニ,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく,ひよこ まめ,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,りんご,キャベツ,きゅう り,オレンジ 東京食材の日	◎3日(水)、5日(金) 運動会応援メニュー ついに6日は運動会ですね! 3日は、体力が続くように、「スタ ミナ丼」を作ります。 また、前日の5日は、運動会ガン バルゾー!の気持ちをこめて、「ガ ルバンゾー(ひよこまめ)カレー ライス」と、一人一人がスター☆に なれるように「スター☆サラダ」を 作ります。しっかり食べて運動会を頑 張りましょう!
8月	運動会振替休業日						
9火	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,じゃがい も,つきこんにやく,さんおんと う,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,ひじき,かつおぶ し,ぶたにく,ハム	にんじん,たまねぎ,さいいんげ ん,だいこん,もやし,キャベツ	
10水	カミカミ メニュー	いわしのかぼやきどん かぶのみそしる こんにやくサラダ	牛乳	こめ,かたくりこ,あぶら,さど う,じゃがいも,こんにやく,ご まあぶら	ぎゅうにゅう,いわし,あぶらあ げ,わかめ,みそ	かぶ,ねぎ,こまつな,きゅうり, にんじん,キャベツ,もやし 東京食材の日	
11木	入梅	ごはん とりにくのうめしそやき じゃがいものみそしる やさいとあぶらあげのじゃこいため	牛乳	こめ,はちみつ,こんにやく, じゃがいも,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ, ちりめんじゃこ,あぶらあげ	うめ,しそ,にんじん,ごぼう,だ いこん,ねぎ,キャベツ,こまつな 東京食材の日	
12金		ジャージャーめん あおのりビーンズポテト あじさいゼリー	牛乳	めん,さとう,かたくりこ,ごま あぶら,じゃがいも,あぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, だいず,あおのり,こなかんて ん,なまクリーム	キャベツ,きゅうり,もやし,しょ うが,にんにく,たまねぎ,にんじ ん,ねぎ,ぶどう	◎11日(木)入梅メニュー 入梅(6月11日)は、暦の上で 梅雨の時季になります。梅雨の漢 字に梅が使われているのは、「梅 が熟す頃に降る雨」という説があ ります。
15月		サーモンクリームライス ポテトのフレンチサラダ れいとうパン	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, チーズ,しろさけ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, しめじ,こまつな,キャベツ,コーン, パイナップル 東京食材の日	
16火	和菓子の日	わかめごはん にくとうふ おかかあえ いもようかん	牛乳	こめ,あぶら,つきこんにやく, さとう,かたくりこ,さつまいも	ぎゅうにゅう,わかめ,ぶたに く,とうふ,かつおぶし,こなか んてん	にんじん,だいこん,たまねぎ,し めじ,ねぎ,キャベツ,こまつな, もやし 東京食材の日	◎19日(金)食育の日 6月は東京都の郷土料理や 東京都産の野菜や東京都で 作られた食材を使って給食を 作ります!
17水		こまつなピラフ 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	にんにく,しょうが,たまねぎ,こまつな,に んじん,マッシュルーム,キャベツ,コーン, さいいんげん,りんご,みかん,パイナップル 東京食材の日	
18木	3年生 校外学習	ごはん アジのぴりからみそやき からみとうふじる チョレギサラダ	牛乳	こめ,ごまあぶら,あぶら,じゃ がいも,さとう,ごま	ぎゅうにゅう,あじ,みそ,ぶた にく,とうふ,あぶらあげ,みそ, わかめ,のり	にんじん,だいこん,えのきたけ, にら,もやし,キャベツ,きゅう り,にんにく 東京食材の日	◎22日(月)夏至メニュー 6月21日は夏至です。夏至 は、1年で昼間が最も長く、夜 が最も短い日です。給食では 22日に夏至に食べる「冬瓜」 の味噌汁や、夏の果物「すい か」を出します!
19金	食育の日 (東京都)	とうきょうキムタクごはん ちゃんこじる こまつなサラダ れいとうみかん	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	ねぎ,はくさい,だいこん,こね ぎ,にんじん,たまねぎ,もやし, しめじ,こまつな,キャベツ,みか ん 東京食材の日	
22月	夏至 (21日)	おやこどん とうがのみそしる くだもの(こだますいか)	牛乳	こめ,さとう,かたくりこ	ぎゅうにゅう,とりにく,たま ご,あぶらあげ,とうふ,みそ,わ かめ	えのきたけ,にんじん,たまねぎ, みつば,とうが,こまつな,ね ぎ,すいか 東京食材の日	
23火	沖縄慰霊 の日	タコライス もずく汁 パイナップルゼリー	牛乳	こめ,あぶら,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チー ズ,とりにく,もずく,とうふ,こ なかんてん	しょうが,にんにく,たまねぎ,に んじん,ピーマン,トマト,キャ ベツ,ねぎ,パイナップル	◎23日(火)沖縄慰霊の日 23日は沖縄県の料理「タコ ライス」と、特産品のもずく、パ イナップルを使って給食を作 ります!
24水		チキンカレーライス レモンドレッシングサラダ くだもの(メロン)	牛乳	こめ,あぶら,じゃがいも,こめ こ,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく,チー ズ	しょうが,にんにく,にんじん,たま ねぎ,りんご,キャベツ,きゅうり, コーン,レモン,メロン 東京食材の日	
25木	世界の料理 (スイス)	ソフトフランスパン ぶたにくのクリームに レシュティ キャロットゼリー	牛乳	パン,あぶら,こめこ,じゃがい も,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,サー クリーム,チーズ,こなかんてん	たまねぎ,マッシュルーム,しめ じ,キャベツ,にんじん,パセリ, オレンジ	◎25日(木)世界の料理 今月は「スイス」の料理です! 楽しみにしててくださいね!
26金		ごはん ツナいらたまごやき とんじる みそドレッシングサラダ	牛乳	こめ,あぶら,こんにやく,じゃ がいも,さとう,ごまあぶら	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,ご ぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ, もやし 東京食材の日	<6月が旬の食べ物> ・きゅうり ・トマト ・えだまめ ・さいいんげん ・じゃがいも ・しそ ・うめ ・とうが ・アスパラガス ・さわら ・アジ ・いわし ・あかう ・パイナップル ・すいか ・メロン
29月		ごはん あかうのおあずまに ぐだくさんみそしる かいそうとやさいのあえもの	牛乳	こめ,かたくりこ,あぶら,さど う,じゃがいも,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,あかうお,ぶたに く,とうふ,あぶらあげ,みそ,か いそう	しょうが,にんじん,たまねぎ,だ いこん,こまつな,もやし,きゅう り,コーン 東京食材の日	
30火		なまパスタのアマトリチャーナ えだまめコロコロサラダ こめこのりんごケーキ	牛乳	なまパスタ,オリーブあぶら,あぶ ら,こめこ,じゃがいも,さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたに く,チーズ,ヨーグルト	にんにく,たまねぎ,トマト,えだ まめ,にんじん,コーン,りんご	<6月の東京野菜(予定)> ・きゅうり ・たまねぎ ・だいこん ・かぶ ・こまつな

☆食材料の購入の都合により、献立や食材が変わることがあります。

☆東京食材の日・・・西東京市にある田倉農園など東京都内でとれた野菜や東京都産の食べ物を使用します。



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)	
エネルギー	610kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	20.5g
ナトリウム(食塩相当量)	2.1g