



6がつ こんだてひょう



れいわ ねんど としき くりつ ちはや しょうがつ 令和7年度 豊島区立千早小学校

しょうじきのうにゅう つごう こんだて へんこう ばあい りょうしやう 食材納入の都合などにより、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

きゅうしきでい かいすう かい 給食予定回数21回

日	主食・おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	パエリア*がいこくりょうり:スペイン アスパラガスサラダ レンズまめのスープ しゅん:アスパラガス	○	とりにく、ベーコン、★いか、★えび、 レンズまめ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、オリーブあぶら、サラダあぶら、 たまごふしやうマヨネーズ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルームかん、あか ピーマン、ピーマン、アスパラガス、にんじん、 もやし、キャベツ、さやいんげん、セロリー	578 kcal 22.2 g 19.9 g 2.3 g
3火	ごだいまいごはん ワカメとツナのあえもの さわにわん さつまいものあまに	○	わかめ、まぐろかん、ぶたにく、 かつおぶし、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、あかまい、くろまい、 ごまあぶら、サラダあぶら、 さつまいも、さとう	キャベツ、しょうが、だいこん、ごぼう、 にんじん、ねぎ、えのきたけ、こまつな、 レモン	605 kcal 20.8 g 12.4 g 2.0 g
4水	*はとくちのけんこうしゅうかん カリカリうめじゃこごはん しろみざかなのマヨネーズやき さきいかのあえもの くだもの	○	★ちりめんじゃこ、さわら、とうにゅう、 ★さきいか、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、しろごま、サラダあぶら、 たまごふしやうマヨネーズ、ごま	★かりかりうめ、たまねぎ、 ほうれんそう、もやし、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、かわちばんかん	589 kcal 25.6 g 23.2 g 2.0 g
5木	きのこピラフ トマトいりオムレツ チキンポトフ	○	とりにく、ベーコン、ロースハム、 ★たまご、フランクフルト、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ、 エリンギ、えのきたけ、とうもろこし、セロリー、 グリーンピース、ピーマン、トマト、キャベツ	595 kcal 24.3 g 19.8 g 2.4 g
6金	ごはん キメシのてりやき(はちじょうじま) ごまキムチじる くだもの ※とうきょうやさいのひ	○	キメシ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 あかみそ、かつおぶし、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、さといも、 こんにゃく、ごま、しろねりごま	しょうが、だいこん、こまつな、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、ねぎ、はくさいキムチ、 あまなつ	592 kcal 29.6 g 18.6 g 1.7 g
9月	むぎごはん ほねぶとふりかけ ごもくたまごやき こんさいのみそしる	○	★ちりめんじゃこ、かつお、こんぶ、★たまご、 ぶたにく、かつおぶし、しろみそ、あかみそ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、しろごま、さとう、 サラダあぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 れんこん、ごぼう、だいこん	589 kcal 27.5 g 19.2 g 2.5 g
10火	まめまめチャーハン じゃがもち やさいのスープ	○	ぶたにく、だいず、えんどうまめ、 とりにく、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、じゃがいも、 かたくりこ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、 えだまめ、とうもろこし、もやし、 えのきたけ、こまつな	620 kcal 22.2 g 17.9 g 2.5 g
11水	きんぴらバーガー ペイザンヌスープ カラフルソテー	○	ぶたにく、★ピザチーズ、とりにく、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	★まるパン、さとう、ごま、 サラダあぶら、じゃがいも、マカロニ	にんじん、ごぼう、セロリー、たまねぎ、 キャベツ、かぶ、もやし、こまつな、 あかピーマン、きピーマン	583 kcal 26.9 g 22.5 g 2.9 g
12木	ごはん トードマンブラー パッタイふうやきそば ケーン・チューン・タッポー *がいこくりょうり タイ スツッキーニいりペーストーレ ひよこまめのサラダ くだもの しゅん:さくらんぼ ※とうきょうやさいのひ しゅん:さくらんぼ	○	たらすりみ、★たまご、ぶたにく、 なまあげ、とりにく、とうふ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、さとう、かたくりこ、ピーマン、 サラダあぶら	さやいんげん、えだまめ、たまねぎ、 にんじん、もやし、にら、はくさい、 セロリー、こまつな	590 kcal 24.2 g 16.1 g 2.1 g
13金	*がいこくりょうり タイ スツッキーニいりペーストーレ ひよこまめのサラダ くだもの しゅん:さくらんぼ ※とうきょうやさいのひ しゅん:さくらんぼ	○	★いか、★えび、ぶたにく、ベーコン、 ひよこまめ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	スパゲッティ、オリーブあぶら、 さんおんとう、かたくりこ、 サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、なす、 ズッキーニ、パセリ、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、★さくらんぼ	591 kcal 24.4 g 15.8 g 1.8 g
16月	ボークカレーライス コーンサラダ いもようかん ぎょうじしよく:わがしのひ	○	ぶたにく、しろいんげんまめビュレ、 こなかんてん、とうにゅう、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、じゃがいも、サラダあぶら、 こおぎこ、さとう、ごま、しろねりごま、 さんおんとう、さつまいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	640 kcal 20.9 g 18.1 g 2.3 g
17火	ひじきごはん のりあえ さつまじる あじさいかんてん	○	ひじき、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、なまあげ、 のり、かつおぶし、しろみそ、だいず、★カルピス、 こなかんてん、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、さとう、 こんにゃく、さつまいも	にんじん、さやいんげん、こまつな、 もやし、えのきたけ、だいこん、ごぼう、 ねぎ、ぶどうジュース	594 kcal 22.2 g 15.8 g 2.5 g
18水	ごはん さかなのかりんとうあげ にゅうめん くだもの しゅん:プラム	○	ホキ、あぶらあげ、かつおぶし、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、こおぎこ、サラダあぶら、 さとう、そうめん	しょうが、しめじ、だいこん、にんじん、 ねぎ、こまつな、★プラム	593 kcal 25.1 g 17.8 g 2.3 g
19木	わかめうどん ししゃものいそべあげ こまつなのあえもの	○	とりにく、あぶらあげ、わかめ、 かつおぶし、ししゃも、あおのり、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	うどん、サラダあぶら、しろごま、 こおぎこ、かたくりこ、しろごま、さとう	えのきたけ、にんじん、ねぎ、こまつな、 もやし	593 kcal 24.8 g 23.6 g 2.4 g
20金	ナシゴレン*がいこくりょうり スペイン フォーのスープ レモンケーキ★パースデーきゅうしよく ※とうきょうやさいのひ	○	ぶたにく、ベーコン、★えび、とりにく、 ★たまご、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、フォー、 こおぎこ、さとう、こなざとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、だいこ ん、 たけのこ、あかピーマン、えのきたけ、	658 kcal 22.2 g 21.0 g 2.4 g
23月	タコライス アーサーじる こくとうかんてん ぎょうじしよく:おきなわいいのひ	○	ぶたにく、とうふ、あおさ、かつおぶし、 こなかんてん、とうにゅう、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、さとう、こくとう	たまねぎ、ホールトマトかん、 レタス、トマト	589 kcal 23.4 g 17.6 g 1.8 g
24火	ごはん あじのフライ しんじやがのにつけ しゅん:じゃがいも たまねぎのみそしる しゅん:たまねぎ	○	あじ、とりにく、あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、こおぎこ、パンこ、サラダあぶら、 じゃがいも、さんおんとう	にんじん、だいこん、さやえんどう、 えのきたけ、たまねぎ、こまつな	665 kcal 27.9 g 21.5 g 2.4 g
25水	しよくぼん ブルーベリージャム キャベツのクリームシチュー アスパラガスのソテー	○	ベーコン、とりにく、とうにゅう、 とうにゅうなまクリーム、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	★しよくパン、サラダあぶら、 じゃがいも、こおぎこ、 ファルファレ、オリーブあぶら	ブルーベリージャム、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、パセリ、アスパラガス、もやし	581 kcal 21.8 g 25.7 g 2.3 g
26木	むぎごはん チンジャオロースー かきたまコーンスープ くだもの しゅん:こだますいか	○	ぶたにく、とりにく、★たまご、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、かたくりこ、 さとう、ごまあぶら、★カキあぶら	にんじん、ピーマン、たまねぎ、 たけのこ、にんにく、しょうが、 とうもろこし、パセリ、こだますいか	607 kcal 24.3 g 17.5 g 2.1 g
27金	ごはん てこぼこやき ぐだくさんみそしる くだもの ※とうきょうやさいのひ	○	あぶらあげ、ぶたにく、ひよこまめ、 とうふ、しろみそ、あかみそ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、かたくりこ、こめこ、さとう、 こんにゃく	たまねぎ、だいこん、にんじん、 しめじ、かぶ、ねぎ、あまなつ	582 kcal 23.5 g 18.4 g 1.9 g
30月	ショウガごはん いわしのさっぱりあげ みそけんちんじる みなづき ぎょうじしよく:なごしのはらえ	○	あじ、とりにく、あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、さんおんとう、かたくりこ、さとう サラダあぶら、ごまあぶら、じゃがいも、 こんにゃく、こおぎこ、さとう、あまなつ	にんじん、しょうが、さやいんげん、 ★ねりうめ、だいこん、ごぼう、ねぎ、 こまつな	648 kcal 25.1 g 22.4 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

6月の給食目標

てあらいをしっかりとしよう!

*6月は「食育月間」です。食育は子供たちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、生き生きと暮らしていくことを支援する教育です。食育は「生きるうえでの基本」であり、「知育・徳育・体育のきそとなるもの」です。期間中は食育をテーマとした多くの取り組みやイベントが実施されます。食育月間イベントに参加してみたいかがでしょうか。

*23日(月)は給食試食会です。にこにこルームで行います。給食の準備から配膳、試食、片付けまで給食を体験していただきます。23日(月)は沖縄慰霊の日なので沖縄料理をいれています。



6月の平均
604 kcal
24.2 g
19.3 g
2.2 g

