



日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			う ちく せき ちゆ 血や肉、骨や歯になるもの	からだの ちゆう じゆう からだの調子を整えるもの	からだの ちゆう じゆう 体を動かす熱や力になるもの		
2	火	ハヤシライス	豚肉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん	米 麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 デミグラスソース 砂糖	642	【6月1日*牛乳の日】 牛乳1本のカルシウム量は、1日に 必要なカルシウム量の約30~35% にあたります。
		牛乳	★牛乳			19.2	
		ごまドレサラダ フルーツ牛乳寒	アガー ★牛乳	もやし ホールコーン にんじん きゅうり	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま 砂糖	19	
3	水	ミートソーススパゲッティ	豚ひき肉 大豆	にんにく トマト たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 小麦粉 デミグラスソース 砂糖	695	【かぼちゃのケーキ】 かぼちゃを蒸してからつぶし、生地に 練りこんで、手作りのカップケーキを 作ります。
		牛乳	★牛乳			28.5	
		フレンチサラダ かぼちゃのケーキ	ツナ ★たまご ★牛乳	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ かぼちゃ レーズン	サラダ油 砂糖 砂糖 小麦粉 ★バター	26.1	
4	木	ごはん			米	550	【6月4日*虫歯予防デー】 虫歯予防デーにちなんで、噛み応え のある食べ物を使って給食を作ります。 一口30回以上、よく噛んで食べ るように心がけましょう。
		牛乳	★牛乳			26.3	
		鮭のみそ漬け焼き 茎わかめの炒め煮 吉野汁	さけ みそ 鶏肉 くきわかめ 鶏肉	しょうが ごぼう にんじん ホールコーン かぶ にんじん ながねぎ こまつな	砂糖 ごま油 こんにやく 砂糖 ごま こんにやく かたくりこ	17.5	
5	金	ココアあげパン			★ミルクパン 揚げ油 グラニュー糖 砂糖	562	【ココアあげパン】 長谷戸小で大人気のあげパンです が、今回は初めてココア味を作ります。 みなさんは、いつものきなこ味と どちらが好みでしょうか？
		牛乳	★牛乳			22.3	
		じゃがいものポトフ 野菜のピクルス くだもの(金美果)	鶏肉 ウィナー 揚げボール	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり だいこん にんじん にんにく 金美果(柑橘類)	オリーブ油 じゃがいも 砂糖 サラダ油	19	
8	月	パンキンパン			★パンキンパン	633	【コロボ給食withブルガリア大使館】 ブルガリア大使館の方にレシピを提 供していただいて、ブルガリアの料 理を作ります。 ブルガリアのムサカは、野菜や肉を オープンで重ね焼きにした料理で す。ソースにヨーグルトを使っている ことが特徴です。ポブチョルバは、い んげん豆を使ったスープです。ブル ガリア料理を楽しみましょう!
		牛乳	★牛乳			29.9	
		ブルガリアのムサカ	豚ひき肉 ★ヨーグルト ★たまご	にんにく たまねぎ	じゃがいも オリーブ油 砂糖	26.5	
		ポブチョルバ ブルガリアヨーグルト	ウィナー いんげんまめ ★ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ セロリ	オリーブ油		
9	火	きびごはん			米 きび	637	【トックスープ】 トックとは、韓国で食べられている薄 切りの「もち」のことです。スープが よく絡んだトックは、とても美味しい です。
		牛乳	★牛乳			29.8	
		いかとかぼちゃの甘辛揚げ 野菜ののりチーズ和え 呉汁	いか ★チーズ のり 豚肉 生揚げ 大豆 みそ	しょうが かぼちゃ こまつな もやし にんじん しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにやく	19.6	
10	水	ビビンバ丼	豚肉 みそ	にんにく しょうが わらび水煮 もやし にんじん こまつな	米 麦 ごま油 砂糖 サラダ油 ごま	618	【トックスープ】 トックとは、韓国で食べられている薄 切りの「もち」のことです。スープが よく絡んだトックは、とても美味しい です。
		牛乳	★牛乳			24.3	
		チャプチェ トックスープ	豚ひき肉 鶏肉 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん いら 干し椎茸 にんにく はくさい ねぎ にんじん	ごま油 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 かたくりこ トック	18.1	
11	木	ごはん			米	574	【6月11日*入梅】 気象上の梅雨入りとは違い、暦の上 での梅雨入りの日です。入梅にちな んで、梅やいわしを使った給食を作 ります。
		牛乳	★牛乳			22.9	
		いわしのかばやき 野菜の梅かつお和え ごまみそ汁	いわし かつお節 みそ	こまつな にんじん もやし 梅干し にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも ねりごま	16.6	
12	金	豚キムチ丼	豚肉	にんにく ★白菜キムチ ねぎ はくさい たまねぎ いら えのき	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	593	【食べ比べメロン】 赤肉メロンと青肉メロンが一切れず つ登場します。どちらの色のメロンが この好みか、食べ比べてみてくださいね!
		牛乳	★牛乳			23.7	
		野菜のごま和え くだもの(食べ比べメロン)		こまつな にんじん もやし 赤肉メロン 青肉メロン	砂糖 ねりごま ごま	18	
15	月	子ぎつねごはん	鶏肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	米 もち米 サラダ油 砂糖 ごま	617	【子ぎつねごはん】 ぎつねの好物だといわれている「油 揚げ」をたっぷり使って作る混ぜご はんです。甘めに煮た油揚げは、ご はんとの相性が抜群です。
		牛乳	★牛乳			26	
		わかさぎの南蛮漬け 厚揚げのみそ汁	わかさぎ 生揚げ みそ わかめ	しょうが たまねぎ トマト ピーマン にんじん たまねぎ ながねぎ	かたくりこ 小麦粉 揚げ油 ごま油 砂糖	22.1	
		くだもの(パイナップル)		パイナップル			
16	火	ごはん			米	632	【豆と野菜のマリネ】 枝豆と大豆の2種類の豆を使いま す。枝豆が成長すると大豆になるの で、同じ植物から収穫される豆です が、味や食感が全く違いますね。2つ の豆を食べ比べてみてくださいね!
		牛乳	★牛乳			29.3	
		鶏肉のマスタード焼き 豆と野菜のマリネ	鶏肉 大豆	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん	パン粉 砂糖 サラダ油 砂糖	21.7	
		カレースープ	鶏肉	キャベツ えのき	サラダ油 マカロニ		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。





Main menu table with columns for date, day, dish name, ingredients, and nutritional info. Includes icons for 'Shibuya-style' and 'Corona'.

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

Nutritional value table with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Magnesium, Iron, Lead, Vitamins A-C, Salt, and Fiber.

6月の給食目標

手をきれいに洗おう!

