

# 6月 給食献立表

令和6年度

渋谷区立長谷戸小学校

日	献立名	牛乳	あかのなかま ちやにくになる 赤の仲間 血や肉になる	きのなかま ねつやちからのもとになる 黄の仲間 熱や力の元になる	みどりのなかま からだのちようしをとのえる 緑の仲間 体の調子を整える	1人分 (kcal) たんぱく質 (g)
3月	ジャージャーめん		ふたひきにく・はちちようみそ・みそ	ちゆうかめん・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・ザーサイ	668
	だいこんとツナのサラダ	○	ツナ	あぶら・さとう	キャベツ・だいこん・こまつな・にんじん	27.8
	ジュシーフルーツ				ジュシーフルーツ	
4月	はいがまいいりごはん			こめ・はいがまい		656
	つくね	○	ふたひきにく・とりひきにく・とうふ・だいず・ひしき・みそ	あぶら・さとう・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・しょうが	
	カリカリじゃこサラダ	○	ちりめんじゃこ	あぶら・さとう	もやし・キャベツ・にんじん・たまねぎ	
5月	はくさいとなめこのみそしる		あぶらあげ・みそ		はくさい・なめこ・こまつな	687
	シーフードピラフ	○	とりにく・いかにえび	こめ・あぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・えだまめ	
	タンドリーチキン	○	とりにく・ヨーグルト		にんにく	
6月	くだくさんスープ	○	ふたにく	あぶら・じゃがいも	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ	33.8
	れいとうみかん				れいとうみかん	
	えだまめとうめのごはん	○		こめ・もちこめ	えだまめ・カリカリうめ	
7月	しししゃも	○	しししゃも	かたくりこ・あぶら		643
	キャベツときゅうりのちゅうかふうあえものけんちんじる	○		ごま・あぶら・ごまあぶら・さとう	キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん	
		○	とうふ	あぶら・つきこんにやく	ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ	
8月	ホイコーローどん	○	ふたにく・みそ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・ピーマン	643
	とりにくとコーンのスープ	○	とりにく	あぶら・じゃがいも	にんじん・チンゲンサイ・ホールコーン	
	ぶどうゼリー	○	こなかんてん	さとう	ぶどうジュース	
9月	むぎごはん			こめ・おしむぎ		607
	いかにかりんあげ	○	いか	かたくりこ・あぶら・さとう	しょうが	
	やさいのこまあえ	○	あつあげ・みそ・わかめ	さとう・ねりごま・ごま	にんじん・こまつな・キャベツ・かぶ	
10月	あつあげとえのきたけのみそしる				だいこん・えのきたけ	27.3
	むぎごはん			こめ・おしむぎ		
	やささばのおろしソース	○	さば	かたくりこ	だいこん・こねぎ	
11月	はるさめサラダ	○	りよくとうはるさめ・あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま		こまつな・キャベツ・にんじん	25.0
	ちゅうかふうやさいスープ	○	とりにく	かたくりこ・ごまあぶら・ごま	もやし・にんじん・きくらげ・チンゲンサイ	
	きなこトースト	○	きなこ	しょうパン・バター・グラニュー糖・はちみつ		
12月	トマトポトフ	○	とりにく・ウインナー	あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ホールトマト・キャベツ・こまつな	618
	メロン				メロン	
	はいがまいいりごはん			こめ・はいがまい		
13月	わふうたまごやき	○	とりひきにく・たまご	あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・こまつな	622
	じゃがいものきんぴら	○	ふたにく	あぶら・じゃがいも・つきこんにやく・さとう・ごまあぶら・ごま	しょうが・にんじん・さやいんげん	
	はくさいとあぶらあげのみそしる	○	あぶらあげ・みそ		だいこん・はくさい・こまつな	
14月	ドライカレー	○	ふたひきにく・だいず	こめ・おしむぎ・あぶら	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん	648
	カラフルサラダ	○		あぶら・オリーブオイル・さとう	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・えだまめ・あかパプリカ・こまつな	
	りんごゼリー	○	こなかんてん	さとう	りんごジュース	
15月	むぎごはん			こめ・おしむぎ		700
	とりにくとだいずのかおりあげ	○	だいず・とりにく・あおりのり	かたくりこ・あぶら・さとう	しょうが	
	ちゅうかふうやさいのあえものしめじととうふのすましじる	○	とうふ	あぶら・ごまあぶら・さとう	もやし・キャベツ・にんじん・チンゲンサイ	
16月	トマトスパゲティ	○	ふたにく・ウインナー・いか・ツナ・みそ	スパゲティ・オリーブオイル・あぶら・さとう	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・エリンギ	650
	マゼドアンサラダ	○		じゃがいも・あぶら・さとう	にんじん・ホールコーン・さやいんげん・たまねぎ	
	すいか(こたますいか)				こたますいか	
17月	ミルクコーヒー	○				655
	ぶどうパン	○		ぶどうパン		
	チリピーンス	○	ふたにく・だいず・きんときまめ	あぶら・さとう・ごむぎこ	セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト	
18月	じゃがいものハニーサラダ	○		じゃがいも・あぶら・はちみつ	キャベツ・きゅうり・にんじん	24.0
	むぎごはん			こめ・おしむぎ		
	にゅうばいいわしのこうみソース	○	いわし	かたくりこ・あぶら・ごまあぶら・さとう	にんにく・しょうが	
19月	ひじきとあおなのツナいりサラダ	○	ひじき・つな	あぶら・さとう・ごま	こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・レモンじる	26.7
	ちゅうかふうやさいスープ	○	とりにく	かたくりこ・ごまあぶら・ごま	にんじん・きくらげ・だいこん・チンゲンサイ	
	ブルコギどん	○	ぎゅうにく	こめ・おしむぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま	にんにく・たまねぎ・りんご・しょうが・にんじん・もやし・はくさい・にら	
20月	わかめスープ	○	ふたにく・とうふ・わかめ	あぶら・ごま・ごまあぶら	だいこん・にんじん・ねぎ	687
	メロン				メロン	
	はいがまいいりごはん			こめ・はいがまい		
21月	ユーリンチーふう	○	とりにく	かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら	しょうが・ほんのうねぎ	679
	やさしいため	○	ふたにく	あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ	
	ワンタンスープ	○	とりにく	あぶら・わんだんのかわ・ごまあぶら	しょうが・にんじん・はくさい・こまつな	
22月	☆渋谷区ワンダフル給食☆					699
	げんきもりもりどん	○	ふたばらにく	あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・こめ	キャベツ・たまねぎ・パプリカ・にら・にんにく・しょうが	
	もすくのすましじる	○	とりにく・もすく	かたくりこ	にんじん・こまつな・ねぎ	
23月	さくらんぼ				さくらんぼ	23.1
	ミルクパン			ミルクパン		
	3しゆのまめいりコロック	○	とりひきにく・だいず・レンズまめ	じゃがいも・あぶら・マッシュポテト・ごむぎこ・パンこ	にんじん・たまねぎ・えだまめ	
24月	キャベツとあおなのサラダ	○		あぶら・さとう	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・たまねぎ	26.6
	ABCスープ	○	ふたにく	あぶら・マカロニ	にんじん・たまねぎ・はくさい・さやいんげん	
	はいがまいいりごはん			こめ・はいがまい		
25月	さごしのうめみそやき	○	さごし・みそ	さとう	うめほし	649
	はるさめのいためもの	○	ふたひきにく	あぶら・りよくとうはるさめ・ごまあぶら	にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	こんさいごまじる	○	とりにく・あぶらあげ・みそ	あぶら・じゃがいも・ごま・ごまあぶら	しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	
26月	ガッパおふうひきにくがけごはん	○	とりひきにく・ふたひきにく・だいず	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・さとう・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・レモンじる・パプリカ	674
	ほしがたトックいりわふうスープ	○	とりにく	あぶら・ほしがたトック	にんにく・にんじん・だいこん・チンゲンサイ	
	れいとうみかん				れいとうみかん	

今月から渋谷区ワンダフル給食がはじまります。今月は25日(火)です。



◇6月のきゅうしょく もくひょう  
てをきれいに あらおう  
◇6月のしょくいもくひょう  
よくかんで たべよう



基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5(g)  
長谷戸小の平均栄養量 659kcal / 27.0g  
◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます  
◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。