



6月予定献立表



令和7年6月

渋谷区立広尾小学校

日	行事など	献立名	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	I材料 たんぱく質
3 火	鯉の日	ご飯	○	豚 豚ひき肉 みそ のり	米	ねぎ 生姜	602 kcal 33.0 g
		あじのさんが焼き					
		ごま和え					
		具沢山みそ汁					
4 水		2色揚げパン	○	きな粉	コッペパン 油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリー	585 kcal 24.8 g
		ボーグベーンズ					
		れんこんサラダ					
5 木		回鍋肉丼	○	豚肉 みそ	米 油 三温糖 かたくり粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリー	642 kcal 30.9 g
		にらたまスープ					
		キャベツのレモンじゃこ和え					
6 金	梅の日	ご飯	○	鮭 バルメザンチーズ	米	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ	663 kcal 28.3 g
		鮭のパン粉焼き					
		糸寒天サラダ					
		トマトマカロニのスープ					
9 月		梅ゼリー	○	豚肩(脂身付き)・ベーコン	砂糖	梅ジュース 桃缶	548 kcal 23.0 g
		中華おこわ					
		タンホアタン					
10 火	入梅献立	ひじきのナムル	○	鶏肉	油 かつくり粉	小松菜 人参 もやし にんにく 生姜	583 kcal 25.6 g
		五目あんかけ焼きそば					
		パプリカサラダ					
11 水		あじさいゼリー	○	乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース クランベリージュース	593 kcal 28.9 g
		ご飯					
		ぶりの照り焼き					
		切干大根のオイスターソース炒め					
12 木	パンの日献立	豆腐のすまし汁	○	豆腐 かまぼこ	かたくり粉	キャベツ 人参 ねぎ	650 kcal 26.1 g
		ビスキュイパン					
		白菜のクリーム煮					
		ツナ入りコーンサラダ					
13 金		冷凍バイン	○	鶏肉 牛乳 クリーム	油 薄力粉 バター	はくさい にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	577 kcal 28.4 g
		ご飯					
		いかのかりんと揚げ					
		野菜とひじきの和え物					
14 土		みそ汁	○	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	油	キャベツ きゅうり 人参 もやし	623 kcal 26.7 g
		キムタクご飯					
		春雨スープ					
		3色ナムル					
16 月		棒きょうざ	○	豚ひき肉	はるさめ ごま油 かたくり粉 春巻きの皮 油	にら 白菜 生姜 にんにく	590 kcal 25.3 g
		みそラーメン					
		ゆず風味おひたし					
		さつまいもチップス					
17 火		ご飯	○	鶏肉 牛乳 クリーム	はちみつ	にんにく	637 kcal 25.0 g
		ハニーマスタートチキン					
		バターコーンポテト					
		トマトスープ					
18 水	4年生 河津移動教室	ゆかりご飯	○	ベーコン	油 米粉マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー トマト缶	633 kcal 23.5 g
		鶏とコーンの揚げ煮					
		糸寒天のゴマ酢和え					
		みそ汁					
19 木	4年生 河津移動教室	元氣もりもり丼	○	鶏肉 もずく	米 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にら にんにく 生姜	690 kcal 23.4 g
		もずくのすまし汁					
		さくらんぼ					
		ピザトースト					
20 金		マセドアンサラダ	○	ベーコン チーズ	食パン 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 ピーマン	668 kcal 31.5 g
		ホワイトシチュー					
		鶏肉 牛乳					
		ポンドレスハム(たまご・乳なし)					
23 月		ご飯	○	鶏肉 牛乳	油 じゃがいも 薄力粉 バター	にんにく 生姜 マッシュルーム缶 玉ねぎ 人参 パセリ	653 kcal 27.1 g
		あじのフライ					
		ゆかり和え					
		さつま汁					
24 火		ピビンバ	○	豚肉 みそ	油 さつまいも にんにく	人参 ごぼう 大根 ねぎ	652 kcal 26.4 g
		トックスープ					
		紅小玉すいか					
		ミートソバ					
25 水		ベーコン たまご	○	鶏肉 牛乳	スバグッティ オリーブ油 油 砂糖	ピーマン にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶	608 kcal 25.5 g
		カレーライス					
		フレークサラダ					
		ブラム					
26 木	4年生 日生劇場	きんぴらごはん	○	鶏肉 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリー	567 kcal 24.0 g
		和風サラダ					
		石狩汁					
		ミートソバ					
27 金	5年生 校外学習	いもかぼサラダ	○	豚肉 牛乳	スバグッティ オリーブ油 油 砂糖	ピーマン にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶	608 kcal 25.5 g
		メロン					
		ベーコン チーズ					
		さつま汁					
30 月	佃煮の日	ご飯	○	鶏肉 牛乳	米	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 グリンピース	597 kcal 26.2 g
		のりの佃煮					
		豆腐のかレー煮					
		にんじんサラダ					

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。
※今月のランチュールム給食はありません。

今月の平均栄養価	619kcal
	26.4g
	650kcal
	21.1~32.5 g
学校給食摂取基準	
平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。	