

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 ^{一 たんぱく質}
3 火	鰯の日	ご飯	○		米		602 kcal 33.0 g
		あじのさんが焼き		鰯 豚ひき肉 みそ のり		ねぎ 生姜	
		ごま和え			ごま 三温糖	小松菜 キャベツ もやし 人参	
		貝沢山みそ汁		油揚げ みそ	油 こんにゃく ジャガイモ	人参 大根 ねぎ 小松菜	
4 水		2色揚げパン	○	きな粉	コッペパン 油 砂糖		585 kcal 24.8 g
		ポーケーピンズ		豚肉 大豆 チーズ	油 ジャガイモ 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリー	
		れんこんサラダ			ごま油	れんこん キャベツ 黄ピーマン きゅうり	
5 木		回鍋肉丼	○	豚肉 みそ	米 油 三温糖 かたり粉	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ ピーマン ねぎ	642 kcal 30.9 g
		にらたまスープ		豆腐 たまご	かたり粉	にら ねぎ	
		キャベツマレモンじゃこ和え		ちりめんじやこ	砂糖 油	キャベツ 人参 レモン果汁	
6 金	梅の日	ご飯	○		米		663 kcal 28.3 g
		鮭のパン粉焼き		鮭 バルメザンチーズ	パン粉(乳・卵なし) オリーブ油		
		糸寒天サラダ			ごま油 さとう	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ	
		トマトマカロニのスープ		豚肩(脂身付き),ベーコン	油 ジャガイモ 砂糖 マカロニ	人参 玉ねぎ セロリー にんにくトマト缶	
9 月		梅ゼリー	○		砂糖	梅ジュース 桃缶	
		中華おごわ		鶏肉	米 もち米 ごま油 油 こんにゃく 砂糖	生姜 干し椎茸 たけのこ 人参 グリンピース	548 kcal 23.0 g
		タンホアタン			油 かたり粉	玉ねぎ 人参 とうろこし缶 えのき	
		ひじきのナムル		干ひじき	砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく 生姜	
10 火	入梅献立	五目あいかけ焼きそば	○	豚肉 うずら卵 いか	中華めん 油 砂糖 かたり粉 ごま油	玉ねぎ 生姜 人参 干し椎茸 たけのこ 白菜 もやし にら	583 kcal 25.6 g
		パリリサラダ			ワンタンの皮 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	
		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	
11 水		ご飯	○		米		593 kcal 28.9 g
		ぶりの照り焼き		ぶり	三温糖 かたり粉		
		切干大根のオイスターソース炒め		豚肉	油 ごま油 三温糖	切干したごん にら もやし 人参	
		豆腐のすまし汁		豆腐 かまぼこ	かたり粉	キャベツ 人参 ねぎ	
12 木	パンの日献立	ピスキューパン	○	たまご	丸パン 砂糖 バター 薄力粉	いちごジャム	650 kcal 26.1 g
		白菜のクリーム煮		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 シメジ バセリ	
		ツナ入りコーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 とうろこし缶	
		冷凍パン				冷凍カットパン	
13 金		ご飯	○		米		577 kcal 28.4 g
		いかのかりんと揚げ		いか	かたり粉 油		
		野菜ビジキの和え物			油	キャベツ キュウリ 人参 もやし	
		みそ汁		油揚げ 豆腐 わかめ みそ		大根	
14 土		キムタクご飯	○	豚肉	米 油 ごま油 ごま	人参 白菜キムチ たかん ねぎ 万能ねぎ	623 kcal 26.7 g
		春雨スープ		とり肉	油 緑豆はるさめ	人参 ねぎ 小松菜	
		3色ナムル			ごま ごま油	もやし キュウリ 人参 にんにく	
		棒ぎょうざ		豚ひき肉	はるさめ ごま油 かたり粉 春巻きの皮 油	にら 白菜 生姜 にんにく	
16 月		みそラーメン	○		豚ひき肉 なると(卵・山芋なし) みそ	中華めん 油 ごま油	590 kcal 25.3 g
		ゆず風味おひたし		かつお節	三温糖	生姜 にんにく キャベツ もやし とうろこし缶 たけのこ	
		さつまいもチップス			さつまいも 油 砂糖	白菜 小松菜 人参 もやし ゆず	
		ご飯					
17 火		ハニーマスタークッキン	○	鶏肉 牛乳 クリーム	米		637 kcal 25.0 g
		バターコーンボテ			はちみつ	にんにく	
		トマスース		鶏肉	じゅがいも バター	ビーマン とうろこし缶	
		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	
18 水	4年生 河津移動教室	鶏とコンの揚げ煮	○		米		633 kcal 23.5 g
		糸寒天のゴマ酢和え		鶏肉 牛乳 クリーム	かたり粉 ジャガイモ 油 砂糖	ねぎ 生姜 にんにく とうろこし缶 人参 ビーマン	
		みそ汁			さとう ごま	人参 きゅうり 小松菜	
		元気もりもり丼		わかめ みそ	じゅがいも	玉ねぎ ねぎ	
19 木	4年生 河津移動教室	もずくのすまし汁	○	豚ばら肉	米 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン にら にんにく 生姜	690 kcal 23.4 g
		さくらんぼ		鶏肉 もずく	かたり粉	キャベツ 人参 小松菜 ねぎ	
						さくらんぼ	
20 金		ピザースト	○	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 ビーマン	668 kcal 31.5 g
		マセドンアラダ		ポンレスハム(たまご・乳なし)	じゅがいも 油 砂糖	人参 キャベツ とうろこし缶	
		ホワイトチュー		鶏肉 牛乳	油 ジャガイモ 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 バセリ	
23 月		ご飯	○		米		653 kcal 27.1 g
		あじのフライ		あじ たまご	薄力粉 バン粉 (たまご・乳なし) 油		
		ゆかり和え				キャベツ キュウリ ゆかり	
		さつま汁		豚肉 みそ	油 さつまいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ	
24 火		ピビーパ	○	豚ひき肉 たまご	米 油 三温糖 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく たけのこ 小松菜 キュウリ ぜんまい もやし	652 kcal 26.4 g
		トックスース		かたくり粉 たまご	かたくり粉 トック	人参 もやし 生姜 ねぎ	
		紅小玉すいか				すいか	
25 水		ショア	○	豚肉 チーズ	米 油 ジャガイモ バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリー	645 kcal 20.1 g
		カレーライス			油 砂糖 コーンフレーク	キャベツ キュウリ とうろこし缶 人参 玉ねぎ	
		フレーカラダ				ブラン	
		プラム					
26 木	4年生 日生劇場	きんびらごはん	○	豚ひき肉	米 油 しらたき 砂糖 ごま油	ごぼう 人参	567 kcal 24.0 g
		和風サラダ			油 砂糖 ごま	キャベツ キュウリ 人参 玉ねぎ	
		石狩汁		豆腐 さけ みそ	こんにゃく ジャガイモ バター	人参 大根 干し椎茸 ねぎ	
27 金	5年生 校外学習	ミートスープゲティー	○	豚ひき肉 チーズ	スペゲッティ オリーブ油 油 砂糖	ビーマン 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
		いちからサラダ		ベーコン チーズ	さつまいも 卵不使用ヨモギーズ	かぼちゃ キュウリ 玉ねぎ	
		メロン				メロン	
30 月	佃煮の日	ご飯	○		米		597 kcal 26.2 g
		のりの佃煮		のり 干しじき	砂糖	のり佃煮	
		豆腐のカレー煮		豆腐 豚ひき肉	油 砂糖 かたり粉	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	
		にんじんサラダ		まぐろ缶詰	ごま 油 三温糖	人参 キャベツ レモン果汁 らっこう	

※材料購入その他の理由で、献立内容が一部変更されることもありますので、ご了承願います。

※今月のランチルーム給食はありません。

今月の平均栄養価	619kcal
	26.4g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5 g

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。