



6月予定献立表



令和8年6月

渋谷区立広尾小学校

日	曜	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1材料 たんぱく質				
2	火	渋谷 味めぐり 給食	チーズパン	○	鶏肉 牛乳 粉チーズ	人参 玉葱 白菜 ホールコーン	チーズパン	658 Kcal				
			初台ミルクシチュー						油 ジャガイモ バター 薄力粉	28.3 g		
			ツナ入り豆腐サラダ						キャベツ きゅうり 人参			
			カフェオレゼリー						砂糖			
キムチ炒飯	しょうが にんにく 玉葱 白菜キムチ ピーマン ねぎ	米 大麦 三温糖 ごま油	589 Kcal									
3	水		春雨スープ	○	さば節 鶏肉 豆腐	人参 干し椎茸 白菜 ねぎ 小松菜	緑豆はるさめ ごま油	24.4 g				
			たこべったん						人参 ホールコーン ねぎ キャベツ しょうが(甘酢漬)	薄力粉 揚げ油		
			ツナご飯						まぐろ缶詰	しそ葉	米 バター	638 Kcal
4	木		すき焼き風煮	○	豚肉 豆腐	人参 白菜 えのき ねぎ	しらたき 車麩 砂糖	31.2 g				
			酢の物						カットわかめ ちりめんじゃこ	きゅうり しょうが	砂糖	
			梅若ご飯						炊き込みわかめ	梅干し	米 白ごま	602 Kcal
5	金		いわしの蒲焼き	○	いわし	キャベツ 緑豆もやし 人参	片栗粉 薄力粉 揚げ油 砂糖	23.8 g				
			のり酢和え						ツナ缶 のり	砂糖		
			貝だくさん味噌汁						みそ	大根 人参 玉葱 ねぎ 小松菜	じゃがいも	
			ご飯						鶏肉	にんにく	米	608 Kcal
8	月		ハニーマスタードチキン	○	ベーコン	にんにく 玉葱 人参 切干し大根	はちみつ	25.2 g				
			切り干し大根のペペロンチーノ						ベーコン 豚肉 粉チーズ	にんにく 玉葱 人参 セロリ キャベツ トマト缶 トマトピューレ	オリーブ油	
			ミネストローネ						豚肉	キャベツ 玉葱 パプリカ にら にんにく しょうが	砂糖 ごま油 ごま 米	682 Kcal
			元気もりもり丼						ちりめんじゃこ	大根 きゅうり	ごま油 砂糖	22.6 g
9	火	6年 校外学習	大根とじゃこのサラダ	○	ちりめんじゃこ	大根 きゅうり	ごま油 砂糖	22.6 g				
			さくらんぼ						さくらんぼ			
			ココア揚げパン						豚ひき肉 大豆 いんげんまめ	セロリ 玉葱 人参 トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ	コッパン 砂糖 揚げ油	620 Kcal
			チリコンカン						豚ひき肉 大豆 いんげんまめ	セロリ 玉葱 人参 トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ	砂糖 バター 薄力粉	23.1 g
10	水		ピクルス	○	豚ひき肉 大豆 いんげんまめ	大根 人参 きゅうり セロリ	オリーブ油 砂糖					
			チャーシュー麺						豚ひき肉 みそ 八丁味噌	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ(水煮) きゅうり	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油	603 Kcal
			コーンポテト						ベーコン	ホールコーン	バター ジャガイモ	25.3 g
			あじさいゼリー						カルピス 寒天	ぶどうジュース りんごジュース	砂糖	
11	木	入梅献立	ご飯	○	豚ひき肉	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが	米	669 Kcal				
			ジャンボ餃子						豚ひき肉	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが	ぎょうざの皮 薄力粉 ごま油 片栗粉 揚げ油	23.2 g
			華風きゅうり						きゅうり	砂糖 ごま油 白ごま		
			タンホアタン						ベーコン たまご	玉葱 人参 ホールコーン えのき 水菜	じゃがいも 片栗粉	
12	金		焼きカレーパン	○	豚ひき肉 いんげんまめ	玉葱 にんにく しょうが 人参 トマトケチャップ グリンピース	丸パン バター 薄力粉 パン粉	587 Kcal				
			キャロットソースサラダ						キャベツ きゅうり ホールコーン 人参	砂糖	25.1 g	
			パスタスープ						ベーコン 豚肉	にんにく しょうが 玉葱 人参 キャベツ 小松菜	じゃがいも 米粉マカロニ	
			ご飯						鶏肉	しょうが にんにく	米	588 Kcal
15	月		鶏のから揚げ	○	鶏肉	しょうが にんにく	片栗粉	23.3 g				
			ごま和え						黒ねりごま	小松菜 キャベツ 人参	すりごま 砂糖	
			味噌汁						豆腐 みそ	小松菜 ねぎ しめじ		
			ハヤシライス						豚肉	にんにく 玉葱 人参 セロリ トマトケチャップ トマトピューレ	米 デミグラスソース バター 薄力粉	668 Kcal
16	火		ロールスローサラダ	○	キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン	砂糖	19.8 g					
			ブラムハニーゼリー					アガー	梅ジュース 黄桃缶	砂糖		
			わかめご飯					炊き込みわかめ		米 大麦	577 Kcal	
			ほっけの一夜干し					ほっけ		米 大麦	30.2 g	
17	水		ツナと海藻のサラダ	○	ツナ缶 わかめ	キャベツ ホールコーン きゅうり 玉葱	ごま 砂糖					
			肉団子汁						鶏ひき肉	玉葱 しょうが 人参 ねぎ 干し椎茸 小松菜	片栗粉	
			マーボー丼						豚ひき肉 みそ 八丁味噌 豆腐	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ にら	米 砂糖 片栗粉 ごま油	595 Kcal
			パンサンスー						鶏肉	緑豆もやし 人参 きゅうり	砂糖 ごま油 すりごま	25.3 g
18	木	4年 河津 移動教室	すいか	○	すいか	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく 人参 パプリカ グリンピース	米	597 Kcal				
			アロスコンポーヨ						鶏肉	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく 人参 パプリカ グリンピース	米	597 Kcal
			サンコチャード						牛肉 ひよこごまめ	人参 大根	じゃがいも	26.7 g
			セビーチェ						いか たこ	玉葱 にんにく しょうが セロリ レモン果汁 きゅうり ホールコーン	砂糖 さつまいも	
19	金	河津 移動教室	冷凍パイ	○	冷凍パイ	冷凍パイ						
			ご飯						ぶり	しょうが	米	597 Kcal
			ぶりの照り焼き						ぶり	しょうが	砂糖 片栗粉	29.6 g
			土佐和え						きゅうり キャベツ 人参	砂糖		
22	月	ペルー 大使館 コラボ 献立	かぶの味噌汁	○	油揚げ みそ わかめ	人参 かぶ ねぎ 小松菜						
			中華丼						豚肉 なんと うずら卵	人参 たけのこ 白菜 玉葱 ヤングコーン きくらげ 小松菜	米 砂糖 片栗粉 ごま油	667 Kcal
			みそドレサラダ						みそ	キャベツ もやし きゅうり	砂糖 ごま油	24.2 g
			米粉のチーズケーキ						クリームチーズ たまご 生クリーム	レモン果汁	砂糖 米粉	
23	火		ソース焼きそば	○	豚肉 青のり	人参 玉葱 キャベツ ピーマン	中華めん	616 Kcal				
			にら玉スープ						鶏肉 たまご	しめじ ねぎ にら	片栗粉 ごま油	25.2 g
			ごま団子						ゆで小豆缶詰		白玉粉 白ごま 揚げ油	
			ご飯						豚ひき肉 沖縄豆腐 たまご みそ	玉葱 大根	米	592 Kcal
24	水		和風ハンバーグおろしソース	○	豚ひき肉 沖縄豆腐 たまご みそ	玉葱 大根	パン粉 油 砂糖 片栗粉	28.1 g				
			シャキシャキ和え						切干し大根 もやし 小松菜 人参 きゅうり	砂糖		
			すまし汁						わかめ 豆腐	ねぎ 小松菜		
			チキンカレーライス						豚肉	玉葱 にんにく しょうが 人参 トマトケチャップ	米 大麦 ジャガイモ バター 薄力粉	610 Kcal
25	木	5年 校外学習	ジョア	○	ジョア	えだまめ きゅうり キャベツ ホールコーン 人参	砂糖	18.1 g				
			枝豆サラダ						えだまめ きゅうり キャベツ ホールコーン 人参	砂糖		
			親子丼						鶏肉 なんと たまご	人参 玉葱 グリンピース	米 しらたき 砂糖 片栗粉	664 Kcal
			ひじきサラダ						ひじき	キャベツ 人参 小松菜	砂糖 ごま油	24.6 g
26	金		すまし汁	○	わかめ	人参 小松菜	焼き麩					
			水無月						わかめ	人参 小松菜	焼き麩	
			ご飯						豚ひき肉 沖縄豆腐 たまご みそ	玉葱 大根	米	592 Kcal
			和風ハンバーグおろしソース						豚ひき肉 沖縄豆腐 たまご みそ	玉葱 大根	パン粉 油 砂糖 片栗粉	28.1 g
27	土	土曜授業	シャキシャキ和え	○	わかめ 豆腐	ねぎ 小松菜						
			すまし汁						わかめ 豆腐	ねぎ 小松菜		
			チキンカレーライス						豚肉	玉葱 にんにく しょうが 人参 トマトケチャップ	米 大麦 ジャガイモ バター 薄力粉	610 Kcal
			ジョア						ジョア	えだまめ きゅうり キャベツ ホールコーン 人参	砂糖	18.1 g
28	日		枝豆サラダ	○	えだまめ きゅうり キャベツ ホールコーン 人参	砂糖						
			親子丼						鶏肉 なんと たまご	人参 玉葱 グリンピース	米 しらたき 砂糖 片栗粉	664 Kcal
			ひじきサラダ						ひじき	キャベツ 人参 小松菜	砂糖 ごま油	24.6 g
			すまし汁						わかめ	人参 小松菜	焼き麩	
29	月		水無月	○	わかめ	人参 小松菜	焼き麩					
			ご飯						豚ひき肉 沖縄豆腐 たまご みそ	玉葱 大根	米	592 Kcal
			和風ハンバーグおろしソース						豚ひき肉 沖縄豆腐 たまご みそ	玉葱 大根	パン粉 油 砂糖 片栗粉	28.1 g
			シャキシャキ和え						切干し大根 もやし 小松菜 人参 きゅうり	砂糖		
30	火	4年 ニッセイ 劇場	すまし汁	○	わかめ	人参 小松菜	焼き麩					
			水無月						わかめ	人参 小松菜	焼き麩	
			ご飯						豚ひき肉 沖縄豆腐 たまご みそ	玉葱 大根	米	592 Kcal
			和風ハンバーグおろしソース						豚ひき肉 沖縄豆腐 たまご みそ	玉葱 大根	パン粉 油 砂糖 片栗粉	28.1 g

※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。

今月の平均栄養価	620kcal
	25.1g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5g

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。