



がつ きゅうしょく こんだて ひょう
6月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和7年6月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
2	月	世界の料理 ナシゴレン サテ・アヤム(焼きとり) (インドネシア) ソトバンドン(スープ) チャプチャイ(バリ風八宝菜) 牛乳	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	米 はちみつ	玉ねぎ 黄ビーマン 人参 大根 コーン わけぎ さやいんげん キャベツ 青梗菜	663 28.8
3	火	パン 豆腐ナゲット ポークビーンズ こふきいも 果物 牛乳	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	パン パン粉 パター ジャガイモ 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー 果物	660 31.2
4	水	ごはん 豚バラ炒め もずくのすまし汁 果物 牛乳	豚肉 鶏肉 もずく 牛乳	米	キャベツ 玉ねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン にら 人参 小松菜 ねぎ 果物	702 24.6
5	木	ごはん ジャガイものみそしる 白身魚の七味あげ 塩昆布キャベツ 牛乳	わかめ 油揚 白身魚 昆布 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	人参 ねぎ キャベツ キュウリ	688 28.9
6	金	かみかみ ごはん 根菜のすまじる こんだて 焼きいかのねぎだれ すきこんぶのにつけ 牛乳	高野豆腐 昆布 油揚 いか 鶏肉 牛乳	米 こんにゃく	人参 さやいんげん れんこん ごぼう 大根 えのき 小松菜 ねぎ	607 28.2
9	月	ラーメン かりんあげ 豚肉入りサラダ みかんのシロップづけ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	中華めん	キャベツ キュウリ 人参 みかん缶 ナタデココ缶	605 31.7
10	火	入梅 こんだて 梅じやこわかめごはん 肉じやが ちぐさあえ あじさいゼリー 牛乳	じやこ わかめ 豚肉 寒天 牛乳	米 カルビス しらたき ぶどうジュース じゃがいも	玉ねぎ 人参 えのき グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 うめ	693 24.7
11	水	ごはん 大根のすまじる 魚の大豆みそがけ おろしあえ 牛乳	油揚 おかか 魚 大豆 牛乳	米 こんにゃく 小麦粉	人参 れんこん ごぼう 大根 えのき 小松菜 ねぎ 白菜 もやし	697 29.0
12	木	パン ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ 野菜のスープ 牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー 白菜 かぶ キャベツ 小松菜 コーン	635 21.0
13	金	ごはん 高野どうふのメンチカツ きのこスープ 野菜のピリ辛だれ 牛乳	高野豆腐 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 パン粉 小麦粉	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん セロリー しめじ エリンギ 小松菜	719 26.7
16	月	和歌山県の郷土料理 ごはん おつけ さわらの梅みそ焼き すろっぽ 牛乳	豚肉 ちくわ さわら 油揚 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも	ごぼう わけぎ うめ しそ 大根 人参 小松菜	672 29.9
17	火	ごはん ぎょうざ きくらげのスープ チャプチエ 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	米 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨	キャベツ ねぎ にら 人参 たけのこ 白菜 きくらげ えのき 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ビーマン	663 25.8
18	水	ごはん しょうがみそ田楽 鶏肉入りすまじる わかめとしらすの酢の物 牛乳	豆腐 鶏肉 油揚 しらす わかめ 牛乳	米	人参 大根 えのき ねぎ きゅうり しょうが	622 29.9
19	木	パン 照り焼きチキン 夏野菜スープ とうもろこし 牛乳	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	パン	玉ねぎ ズッキーニ トマト缶 かぼちゃ キャベツ とうもろこし	621 20.3
20	金	ごはん なすと油あげのみそしる コロッケ じゃこ入り即席づけ 牛乳	油揚 じゃこ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	なす 人参 切干大根 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	723 25.5
23	月	ごはん すまじる 夏野菜の枝豆ハンバーグ 野菜のポン酢あえ 牛乳	わかめ 豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	米	人参 えのき 小松菜 枝豆 コーン ねぎ 大根 しそ キャベツ きゅうり もやし	626 32.3
24	火	パンセレクト(ブルーベリーバターサンド・チョコサンド) 肉だんごのスープ ごぼう入りサラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	パン パター ブルーベリージャム チョコクリーム じゃがいも	玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 ごぼう キャベツ きゅうり コーン	632／607 23.6／23.6
25	水	ごはん 焼肉 中華炒め コーンスープ 牛乳	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし コーン 青梗菜	705 29.6
26	木	ごはん とうふと油あげのみそしる 魚のしょうが焼き あえもの 果物 牛乳	わかめ 油揚 豆腐 魚 牛乳	米	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ 果物	659 30.6
27	金	カレーうどん 夏野菜揚げびたし 果物 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	うどん 小麦粉 豆乳	玉ねぎ なす ズッキーニ れんこん さやいんげん 赤ビーマン 黄ビーマン 果物	690 27.0
30	月	コラボ給食with~ブルガリア パン ブルガリアのムサカ ポブチヨルバ ブルガリアヨーグルト(いちご) 牛乳	豚肉 ヨーグルト 卵 ウィンナー いんげん豆 牛乳	パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ ねぎ セロリー いちご	693 34.9

(※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。)

kcal/g

・12日(木)6年生 社会科見学