



# 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	<b>世界の料理</b> ナシゴレン サテ・アヤム(焼きとり) <b>(インドネシア)</b> 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 黄ピーマン 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 豆腐ナゲツ 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 バター じゃがいも 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 赤ピーマン 黄ピーマン にら 人参 小松菜 ねぎ 果物	702 24.6
5	木	ごはん じゃがいものみそしる 白身魚の七味あげ 塩昆布キャベツ 牛乳	わかめ 油揚げ 白身魚 昆布 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	人参 ねぎ キャベツ きゅうり	688 28.9
6	金	<b>かみかみ</b> ごはん 根菜のすましじる <b>こんだて</b> 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 油揚げ 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 きゅうり 人参 みかん缶 ナタデココ缶	605 31.7
10	火	<b>入梅</b> 梅じゃこわかめごはん 肉じゃが <b>こんだて</b> ちぐさあえ あじさいゼリー 牛乳	じゃこ わかめ 豚肉 寒天 牛乳	米 カルピス 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 大根のすましじる 魚の大豆みそがけ おろしあえ 牛乳	油揚げ 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 きのことスープ 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	<b>和歌山県の</b> ごはん おつけ <b>郷土料理</b> さわらの梅みそ焼き すろっぼ 牛乳	豚肉 ちくわ さわら 油揚げ 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 チャプチェ 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 ピーマン	663 25.8
18	水	ごはん しょうがみそ田楽 鶏肉入りすましじる わかめとしらすの酢の物 牛乳	豆腐 鶏肉 油揚げ 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	油揚げ じゃこ	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 すましじる 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	<b>パンセレクト</b> (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 バター 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 ピーマン 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 油揚げ 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 赤ピーマン 黄ピーマン 果物	690 27.0
30	月	<b>コラボ給食with〜ブルガリア</b> パン ブルガリアのムサカ ボブチョルバ 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 ピーマン 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ください。)

kcal/g

・12日(木)6年生 社会科見学