



6月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和8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	
1	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 ナンプレー	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
2	火	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 たら 人参 小松菜 ねぎ 果物	702 24.6
3	水	パン 豆腐ナゲット ポークビーンズ こふきいも 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	660 31.2
4	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
5	金	かみかみ ごはん 根菜のすましじる こんだて 焼きいかのねぎだれ すきこんぶのにつけ 果物 牛乳	高野豆腐 昆布 油揚げ いか 鶏肉 牛乳	米 こんにやく	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 果物	607 28.2
8	月	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
9	火	入梅 梅じゃこわかめごはん 肉じゃが こんだて 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
10	水	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 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 ナタデココ缶	605 31.7
11	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
12	金	ごはん 高野どうふのメンチカツ きのコスーブ 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
15	月	和歌山県の ごはん おつけ 郷土料理 さわらの梅みそ焼き すろっぽ 牛乳	豚肉 ちくわ さわら 油揚げ 牛乳	米 こんにやく 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
16	火	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 スズッキーニ トマト缶 かぼちゃ キャベツ とうもろこし	621 20.3
17	水	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 たら 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	木	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 果物 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 らっきょう ねぎ きゅうり しょうが 果物	622 29.9
19	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 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
22	月	ごはん 焼肉 中華炒め コーンスープ 果物 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 果物	705 29.6
23	火	とうもろこしごはん 揚げだし豆腐のおろしだれ 根菜のみそしる こまつなごまあえ 牛乳	油揚げ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも ごま	とうもろこし 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	644 27.0
24	水	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 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	木	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
26	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 豆乳クリーム	玉ねぎ なす スズッキーニ ヤングコーン 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
29	月	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 こんにやく 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
30	火	コラボ給食with〜フルガリア パン フルガリアのムサカ ポブチョルパ ブルガリアヨーグルト(いちご) 牛乳	豚肉 ヨーグルト 卵 ワイン 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きください。)

kcal/g

・11日(木)4年生 日生劇場