



# 令和8年 6月 きゅうしょく こんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	曜日	しゅしょく	おかず	魚や肉、骨や皮に なるもの	からだの調子を整える	体を動かす 筋力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく 質g	脂質 g
1	月	★セルフ給食& おはなし給食★ □バムとケロの ホットドッグ	ツナとマカロニのサラダ □ふしぎななべの にんじんと豆のスープ	牛乳 ウインナー ツナ缶 ベーコン 鶏肉 ミックスビーンズ	トマトケチャップ キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん 玉葱 臭パプリカ ほうれんそう	コッペパン マカロニ 砂糖 油 ジャがいも	603	26.8	29.6
2	火	ご飯	★山口県の郷土料理★ チキンチキンごぼう 切干大根のカミカミ和え すまし汁	牛乳 鶏肉 馬布 かつお節 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ	ごぼう えだまめ もやし にんじん きゅうり 切干しいたけ えのきたけ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま ごま油	667	28.1	23.8
3	水	キーマカレーライス	キャロットソースサラダ メロン	豚ひき肉 大豆 牛乳	玉葱 トマト缶 にんにく しょうが にんじん トマトケチャップ グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン メロン	米 油 醤油/ター ジャがいも 薄力粉 砂糖	646	22.1	20.2
4	木	ジャージャーめん	ナムル もちもちチーズいももち	豚ひき肉 赤みそ 八丁味噌 牛乳 プロセスチーズ	にんにくしょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 たけのこ(水室) にんじん 大豆もやし きゅうり たら	中華めん ごま油 油 砂糖 片栗粉 ジャがいも	630	23.8	24.2
5	金	ご飯	ひじきの和風コロッケ おみそ汁 ごま和え	牛乳 干しひじき 豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ 白みそ 赤みそ カットわかめ	にんじん 玉葱 だいごん きゅうり 鶏肉もやし 水菜	米 油 しらたき 砂糖 ジャがいも 薄力粉 パン粉 白すりごま 白おろしごま	689	24.4	24.5
8	月	東京都産ニンジンパン	さけのハーブパン粉焼き ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 生鮪 まぐろ缶 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 鶏チーズ	レモン にんにく キャベツ きゅうり にんじん セロリ 玉葱 ホールコーン スプーン トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ	ニンジンパン オリーブ油 パン粉 砂糖 油 ジャがいも	601	31.1	23.0
9	火	ご飯	ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐	れんこん にんにく トマトケチャップ もやし にんじん たら ねぎ チンゲンサイ	米 ジャがいも 薄力粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 ご ま油 三温糖	598	23.9	22.5
10	水	★ロシアの料理★ ビーフストロガノフ	マセドアンサラダ さくらんぼ	牛肉 生クリーム 牛乳 ロースハム	にんにく セロリ 玉葱 にんじん マッシュルーム(水室) しめじ トマト缶 トマトケチャップ きゅうり ホールコーン さくらんぼ	米 パター 油 薄力粉 砂糖 ジャがいも	634	22.6	24.4
11	木	うめわかめご飯	いわしフライ ぐだくさんすましじる 切干大根のごま和え	焼き込みわかめ 牛乳 いわし 馬布 かつお節 豚肉 ベーコン	切干し トマトケチャップ にんじん だいごん ごぼう たけのこ(水室) 干し椎茸 ねぎ ごま油 鶏肉もやし 切干しいたけ	米 薄力粉 パン粉 片栗粉 砂糖 すりごま	661	29.0	21.5
12	金	焼きそば	とうがんのスープ フルーツ白玉	豚肉 青のり かつお節 牛乳 鶏肉	にんじん 玉葱 キャベツ ピーマン とうが チンゲンサイ みかん缶 パイン缶 りんご缶	中華めん 砂糖 白玉団子	650	23.0	22.7
15	月	キムチチャーハン	にらたまスープ フルーツヨーグルト和え	豚肉 牛乳 鶏肉 たまご ヨーグルト(無糖)	にんじん キムチ ピーマン 玉葱 ホールコーン ねぎ たら パイン缶 みかん缶 りんご缶	米 油 片栗粉 砂糖	585	23.6	18.2
16	火	ご飯	★三重県の料理★ よっかいちとんてき そくせきづけ さわにわん	牛乳 豚肉 馬布 かつお節 鶏肉	にんにく トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいごん ごぼう たけのこ(水室) 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	597	26.5	20.6
17	水	チキンライス	コーンチャウダー デラウェア(ぶどう)	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉 あさり	トマトジュース にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水室) トマトピューレ トマトケチャップ グリーンピース ホールコーン クリームコーン ぶどう	米 パター 油 ジャがいも 薄力粉	630	22.9	22.5
18	木	マーボーラーメン	カミカミ野菜チップス あじさいゼリー	かたくちいわし 豚ひき肉 絹ごし豆腐 味噌 牛乳 粉糖 乳酸菌飲料(カルピス)	にんにくしょうが ねぎ だいごん にんじん 玉葱 たら かぼちゃ ごぼう ぶどうジュース	中華めん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ジャがいも さつまいも	646	25.1	22.6
19	金	すき焼き丼	ぐだくさんみそじる さくらんぼ	牛肉 豚肉 鶏ささぎ かつお節 牛乳 赤みそ 白みそ	玉葱 ねぎ だいごん にんじん ごぼう しめじ ごま油 さくらんぼ	米 油 しらたき 砂糖 ジャがいも	675	26.6	28.1
22	月	ご飯	さばのみぞれに ジャがいものきんぴら たまふのすまし汁	牛乳 さば 白みそ 豚肉 鶏肉 かつわかめ 絹ごし豆腐	だいごん 万巻ねぎ にんじん ごぼう えのき ごま油	米 上白糖 ごま油 ジャがいも つきごんにゃく 三温糖 絹き監	601	27.7	19.5
23	火	★沖縄県の給食★ ～沖縄いれいの日～ タコライス	にんじんしりしり ソーキ汁 てづくりちんすこう	豚ひき肉 タイチーズ 牛乳 まぐろ缶 鶏肉 豚肉	にんにく 玉葱 ピーマン トマト缶 トマトケチャップ トマト きゅうり キャベツ にんじん 鶏肉もやし しょうが まいたけ えのき はくさい あさつき	米 砂糖 油 ごま油 薄力粉 三温糖 ラード	717	28.1	31.1
24	水	ブルコギ丼	トックスープ すいか	豚肉 牛乳 鶏肉 カットわかめ	にんにくしょうが 大豆もやし 鶏肉もやし にんじん しめじ ねぎ たら りんご たけのこ(水室) ごま油 すいか	米 油 砂糖 ごま油 すりごま 片栗粉 トック	642	24.5	19.6
25	木	パインパン	とりささみのレモンあげ ひじきと枝豆のサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 ささみ 干しひじき チーズ 豚肉 ウインナー	レモン(果汁) だいごん ごま油 にんじん えだまめ 玉葱 にんにく キャベツ レタス	パインパン 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 油 ジャがいも	612	31.1	24.5
26	金	ゆかりご飯	あつやきたまご そうめん汁 青菜ともやしのおひたし	牛乳 豚ひき肉 干しひじき たまご かつお節 馬布 豚肉 油揚げ	玉葱 にんじん 干し椎茸 ごま油 鶏肉もやし ほうれんそう	米 油 砂糖 そうめん	589	28.5	20.1
29	月	麦ご飯	イカと大豆の甘辛揚げ ごぼうのサラダ 大根とちくわのにももの	牛乳 いか 豚肉 大豆 ちく わ かつお節	しょうが ごぼう にんじん キャベツ きゅうり だいごん さやいんげん	米 小麦片栗粉 薄力粉 砂糖 油 ごんにゃく	656	28.6	22.0
30	火	焼き肉チャーハン	春雨スープ カリカリじゃこサラダ	豚肉 さつまいも 焼き込みわかめ たまご 牛乳 豚肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく ねぎ ごま油 にんじん 干し椎茸 たけのこ(水室) チンゲンサイ キャベツ きゅうり	米 小麦粉 ごま油 砂糖 すりごま 鶏肉はるさめ	595	24.5	21.1

※食材購入の都合により、献立内容が変更することがあります。ご了承ください。