

6月 献立表

渋谷区立富谷小学校

令和7年度

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3火	や 焼きカレーパン	○	ポトフ フルーツナタデコパンチ	豚肉 卵 鶏肉 牛乳 ワインナー ベーコン	パンズパン 油 でん粉 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく セロリ キャベツ パイン マッシュルーム 桃 みかん ナタデココ	604 23.2
4水	むぎ 麦ごはん	○	とりにく 鶏肉とこんにゃくの旨煮 かつおでんぶ ゆかり和え	糸かつお 鶏肉 牛乳	米 もち麦 ごま 油 こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 大根 生しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	600 21.9
5木	ごはん	○	しろみ さざな 白身魚の七味揚げ 味噌汁 ちくわ やさい 竹輪と野菜の和え物	メルルーサ 焼き竹輪 油揚げ わかめ 牛乳	米 でん粉 米粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	ねぎ ににく 生姜 もやし 人参 きゅうり	591 31.6
6金	スパゲティ ナポリタン	○	キャベツサラダ スイートポテト	ベーコン チーズ 牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 砂糖 さつまいも バター	ににく 玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム きゅうり キャベツ	610 19.2
9月	ごはん	○	いかと野菜の甘酢煮 そくせきづ 即席漬け 美生柑	いか 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり 美生柑	596 25.0
10火	ごはん	○	あぶらふ 油麸の卵とじ あじさいゼリー もやしの和え物	鶏肉 卵 牛乳	米 油麸 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 干し椎茸 みつば もやし きゅうり ぶどうジュース	621 22.1
11水	ガーリック トースト	○	ピーフシチュー フレンチサラダ さくらんぼ	牛肉 チーズ 牛乳	食パン バター じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	ににく 玉ねぎ 人参 キャベツ さくらんぼ	672 24.9
12木	ターメリック ライス	○	ぶたにく 豚肉のバーベキューソース ビーンズサラダ さっぱりスープ	豚肉 ハム いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン 牛乳	米 バター 砂糖 油	バセリ りんご 玉ねぎ ねぎ ににく レモン きゅうり キャベツ コーン レタス	672 24.0
13金	かばやきどん いわしの蒲焼丼	○	のっぺい汁 きな粉豆	いわし 鶏肉 油揚げ 大豆 きな粉 牛乳	米 米粉 でん粉 油 砂糖	生姜 人参 大根 ねぎ 小松菜	670 26.8
16月	まーぼーどん 麻婆丼	○	ささみサラダ メロン	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 でん粉 砂糖 ごま油	ににく 生姜 ねぎ にら キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ メロン	678 28.8
17火	わかめごはん	○	とりにく 鶏肉の西京焼き なめこ汁 やさい 野菜のごま酢かけ	鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 ごま	ねぎ ににく 生姜 もやし 人参 きゅうり なめこ	648 28.1
18水	ごはん	○	さば 鯖の有馬焼き こふさいも さわいわん 沢煮椀 冷凍パイン	鯖 豚肉 牛乳	米 じゃがいも	生姜 ごぼう 大根 人参 生しいたけ みつば パイン	639 26.3
19木	ミルク ツイストパン	○	ぶた 豚バラのバーベキューマリネ しろ いんげん豆と野菜のスープ煮	豚肉 ベーコン 牛乳 いんげん豆	ミルクパン 砂糖 はちみつ	玉ねぎ 生姜 ににく 人参 スッキニーコーン セロリ キャベツ	713 26.9
20金	けんちんうどん	○	ポテトドッグ こだま 小玉スイカ	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	うどん 里芋 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごぼう 人参 干し椎茸 ねぎ 大根 小玉スイカ	567 20.3
23月	パエリア	○	みそ 味噌ドレッシングサラダ トマトスープ 冷凍みかん	鶏肉 えび いか 牛乳 あさり ベーコン	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり セロリ トマト 冷凍みかん	575 24.3
24火	や 焼きそば	○	たま かき玉スープ かいこうじょう 開口笑	豚肉 青のり 卵 牛乳	中華麺 油 でん粉 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま バター	ににく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 ピーマン ねぎ ほうれん草	678 20.9
25水	まる 丸パン	○	マカロニグラタン キャベツスープ メロン	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	パンズパン 油 マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 しめじ バセリ キャベツ 小松菜 メロン	708 28.3
26木	ごはん	○	さけ 鮭のポン酢だれ キャベツの塩昆布和え とんじる豚汁	鮭 塩昆布 豚肉 豆腐 牛乳	米 こんにゃく 油 じゃがいも ごま油	レモン 人参 マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	586.0 29.3
27金	チリビーンズ ライス	○	かいそう 海藻サラダ こだま 小玉スイカ	豚肉 海藻ミックス 大豆 牛乳	米 油 バター ごま ごま油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 ににく セロリ キャベツ きゅうり コーン 小玉スイカ	661 23.5
30月	キムチたくあん ごはん	○	しらたまどんご タイピーエン ごま白玉団子 からし じょうゆ キャベツとわかめの辛子醤油	豚肉 ベーコン えび ちりめんじゃこ わかめ きな粉 牛乳	米 もち麦 ラード 春雨 ごま油 砂糖 上新粉 白玉粉 ごま 黒砂糖	キムチ たくあん キャベツ 生姜 きくらげ 万能ねぎ 人参	678 23.2

*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。