



# 6月予定献立表



2025年 6月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	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	1人1日 たんぱく質
2月		ごはん	○		米		617 kcal
		ホイコーロー		豚肉,赤みそ	油,砂糖,でんぶん,ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ,筍,人参,キャベツ	27.3 g
		レタスと卵の中華スープ		鶏肉,木綿豆腐,たまご	ごま油,でんぶん	生姜,干し椎茸,レタス,トマト,ねぎ,小松菜	
3火	日本の料理 ★千葉県★	ごはん	○		米		584 kcal
		あじのさんが焼き		あじすり身,豚肉,赤みそ,焼きのり		ねぎ,生姜	31.7 g
		キャベツの塩昆布和え		塩昆布	砂糖,ごま油,白ごま	キャベツ,もやし,人参,レモン	
		沢煮椀		豚肉,わかめ	油	人参,大根,ごぼう,筍,干し椎茸,小松菜 水菜,ねぎ	
4水		ミルクパン	○		ミルクパン		632 kcal
		チリコンカン		豚肉,大豆,白いんげん豆	油,砂糖,バター,小麦粉	セロリー,玉ねぎ,人参 トマト缶,トマトピューレ	25.5 g
		ポテト入りハーニースラダ			油,じゃがいも,はちみつ	人参,小松菜,キャベツ	
5木	日本の料理 ★青森県★	ごはん	○		米		622 kcal
		鶏肉のねぎ塩ダレがけ		鶏肉	ごま油,白ごま,でんぶん	にんにく,生姜,ねぎ	26.6 g
		野菜のおひたし		かつおぶし		白菜,もやし,小松菜,人参	
		せんべい汁		鶏肉,油揚げ	南部せんべい	人参,小松菜,えのきたけ,ごぼう	
6金		ビビンバ	○	豚肉	米,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,筍,せんまい もやし,人参,小松菜	617 kcal
		わかめスープ		わかめ,木綿豆腐	ごま油	ねぎ,小松菜	25.0 g
		ヨーグルトのイチゴソースがけ		ヨーグルト		いちごジャム	
9月		わかめと枝豆のごはん	○	わかめ	米	枝豆,小松菜	679 kcal
		塩肉じゃが		豚肉	油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,塩こうじ	人参,玉ねぎ,さやいんげん	23.5 g
		大根とじゃこの千切り和え		ちりめんじゃこ	油,ごま油,砂糖	大根,きゅうり	
		あじさいゼリー		寒天,カルピス	砂糖	ぶどうジュース,りんごジュース	
10火		ガーリックフランスパン	○		ソフトフランスパン,オリーブ油,バター	にんにく	624 kcal
		スープカレー		ベーコン,鶏肉,ひよこまめ,ウインナー	油,じゃがいも	生姜,にんにく,セロリー 人参,玉ねぎ,キャベツ	22.6 g
		野菜のバターソテー		ベーコン	バター	小松菜,もやし,コーン	
11水	前期 中間考査 1日目  7～9年 給食なし	ごはん	○		米		639 kcal
		コロケ		豚肉	油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,揚げ油	人参,玉ねぎ	22.1 g
		のりごまおひたし		刻みのり	白ごま	白菜,小松菜,もやし	
		冬瓜と油揚げのみそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ		冬瓜,小松菜	
12木	前期 中間考査 2日目	スパゲッティナポリタン	○	豚肉,チーズ,ウインナー	スパゲッティ,オリーブ油,油	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,トマトピューレ,ピーマン	627 kcal
		イタリアンドレッシングサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,人参,コーン にんにく	24.3 g
		メロン				メロン	
13金		ごはん	○		米		655 kcal
		鮭のバター醤油焼き		銀鮭	バター		33.4 g
		じゃが芋のきんぴら炒め		豚肉	じゃがいも,油,つきこんにゃく,砂糖,白ごま	ごぼう,人参	
		厚揚げと青菜のみそ汁		生揚げ,赤みそ,白みそ		大根,ねぎ,小松菜	
16月	日本の料理 ★兵庫県★	豚肉のぼっかけ風煮込み丼	○	豚バラ肉,豚肉,うずら卵水煮	米,発芽玄米,こんにゃく,砂糖,でんぶん	生姜,人参,大根,万能ねぎ	689 kcal
		ばち汁		鶏肉,油揚げ	ごま油,そうめん	玉ねぎ,人参,干し椎茸,小松菜,ねぎ	28.1 g
		さくらんぼ				さくらんぼ	
17火		ごはん	○		米		647 kcal
		魚のコチュジャン焼き		さくら	三温糖	ねぎ	31.6 g
		ごま和え			練りごま,砂糖,白ごま	もやし,小松菜	
		豚肉と根菜の豆乳汁		豚肉,木綿豆腐,豆乳,赤みそ,白みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	人参,ごぼう,大根,ねぎ	
18水		鶏塩うどん	○	鶏肉,油揚げ,ちくわ	うどん,ごま油,でんぶん	生姜,にんにく,人参,干し椎茸,ねぎ,小松菜	693 kcal
		チーズとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ,チーズ	油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,コーン	27.4 g
		大学芋			さつまいも,揚げ油,砂糖,水あめ,黒ごま		
19木		ハヤシライス	○	豚肉	米,油,バター,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,人参,セロリー トマトピューレ	713 kcal
		フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,コーン	20.8 g
		フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,もも缶,りんご缶,レモン	

20 金	社会科見学 6年給食なし	奄美の鶏飯	○	鶏肉,たまご,刻みのり	米,でんぶん,砂糖,白ごま	干し椎茸,万能ねぎ,レモン,生姜,小松菜,人参	664 kcal
		野菜のピリ辛和え			ごま油	もやし,きゅうり,生姜,にんにく	27.2 g
	日本の料理 ★鹿児島県★	ねったぼ		きなこ	さつまいも,白玉粉,黒砂糖		
23 月		ジョア		ジョア			671 kcal
		チキンクリームライス		鶏肉,牛乳,粉チーズ	ごめ,油,小麦粉,バター	人参,玉ねぎ,マッシュルーム	24.5 g
		ツナ入りコーンサラダ		ツナ缶	油,砂糖	キャベツ,人参,コーン	
		大豆しゃりしゃり		大豆,青のり	でんぶん,揚げ油		
24 火	日本の料理 ★岩手県★	盛岡風冷麺	○	ハム,鶏肉	中華麺,油,ごま油	生姜,玉ねぎ,小松菜,ねぎ,もやし きゅうり,にんにく,白菜キムチ	583 kcal
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ,あおのり	小麦粉,油		25.5 g
		冷凍りんご				りんご	
25 水		ごはん	○		米		629 kcal
		豆腐の中華あんかけ煮込み		豚肉,うずら卵水煮,木綿豆腐	油,でんぶん	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参 筍,白菜,青梗菜	28.3 g
		じゃがいもと青菜の香味炒め		ベーコン	じゃがいも,ごま油	豆苗,人参,小松菜,にんにく	
26 木		セサミビスキュイパン	○	たまご	丸パン,バター,黒砂糖,練りごま 白ごま,小麦粉,バニラエッセンス		621 kcal
		ABCスープ		ベーコン,鶏肉,ひよこまめ	油,アルファ^ットマカロニ	人参,玉ねぎ,キャベツ,コーン	23.5 g
		トマトチリドレサラダ			油,砂糖	キャベツ,もやし,小松菜,人参 コーン,にんにく	
27 金		ごはん	○		米		578 kcal
		いかのしょうが焼き		いか		生姜	27.1 g
		白菜と青菜のおひたし				白菜,小松菜,もやし	
		利休汁		鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	ごま油,練りごま	えのきたけ,小松菜,白菜,ねぎ	
		つぶつぶオレンジゼリー			砂糖	オレンジジュース,みかん缶	
30 月		あぶたま丼	○	鶏肉,油揚げ,たまご	米,油,砂糖,でんぶん	玉ねぎ	686 kcal
		味噌けんちん汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	人参,ごぼう,大根,ねぎ,小松菜	27.1 g
		小玉すいか				小玉すいか	

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。