



6月 給食献立表



令和5年度

渋谷区立長谷戸小学校

日	献立名	牛乳	あかのなかま ちややくになる 赤の仲間 血や肉になる	きのなかま ねつちやからのもとなる 黄の仲間 熱や力の元になる	みどりのなかま からだのちようしをとのえる 緑の仲間 体の調子を整える	1日 1食 (kcal) たんぱく質 (g)	
5月	ごはん			こめ			
29日	かみかみちくぜんに	○	とりにく・だいず・こうやとうふ	あぶら・こんにやく・さんおんとう	しょうが・たけのこ・にんじん・たまねぎ・ごぼう	601	
月	かきたまじる		たまご	かたくりこ	だいこん・にんじん・はくさい・こまつな	25.1	
1	ごはん			こめ			
木	さわらのうめみそやき	○	さわら・みそ	あぶら・さんおんとう・ごま	うめほし	586	
	わふうサラダ		わかめ	あぶら・さんおんとう	もやし・キャベツ・にんじん・たまねぎ	25	
	あつあげとじゃがいものみそしる		あつあげ・みそ	じゃがいも・ごまあぶら	こまつな		
2	ぶたキムチどん	○	ぶたにく	こめ・あぶら・さんおんとう・ごま・ごまあぶら・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・はくさい・ねぎ・にら	570	
金	あおなとだいこんのスープ	○	とりにく	あぶら・ごまあぶら	にんじん・だいこん・チンゲンサイ	23.2	
	れいとうみかん				れいとうみかん		
6	ごはん			こめ			
火	いかのかりんあげ	○	いか	かたくりこ・あぶら・さとう	しょうが	590	
	やさしいごましょうゆがけ			ごま	もやし・こまつな・にんじん	25.2	
	だいこんとえのきのみそしる		あつあげ・みそ・わかめ		だいこん・えのきたけ		
7	ごまハニートースト			しよぼん・バター・はちみつ・さとう・ねりごま・ごま			
水	チリコンカン	○	ぶたひきにく・だいず・きんときまめ	あぶら・さとう・さんおんとう・こめこ	たまねぎ・にんじん・トマトかん	607	
	りんごゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース	22.9	
	パエリアふう	○	あさり・えび・いか	こめ・あぶら	にんにく・たまねぎ・エリンギ・あかピーマン・パセリ	601	
木	スペインふうオムレツ	○	たまご・ベーコン	オリーブオイル・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	28.5	
	ひよこまめいりスープ		とりにく・ひよこまめ	あぶら	にんじん・たまねぎ・キャベツ		
9	そぼろどん	○	とりひきにく・たまご	こめ・あぶら・さとう	しょうが・にんじん・ほししいたけ・ごぼう・さやいんげん	596	
金	とんじる		ぶたにく・みそ	あぶら・こんにやく・ごまあぶら	しょうが・にんじん・だいこん・こまつな	24.4	
	じゃーじゃんどうふどん	○	ぶたにく・あつあげ・みそ	こめ・あぶら・さんおんとう・ごまあぶら・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・ねぎ	644	
月	はくさいのスープ	○	とりにく	かたくりこ・ごま・ごまあぶら	にんじん・もやし・はくさい	26.9	
	くだもの(ジュシーフルーツ)				ジュシーフルーツ		
13	ぶたにくとごぼうのおこわ	○	ぶたにく・ぶたひきにく・あぶらあげ	こめ・もちこめ・あぶら・さんおんとう	にんじん・ごぼう	613	
火	ひじきとあおなのツナいりサラダ	○	ほしひじき・ツナ	あぶら・さんおんとう・ごま	チンゲンサイ・キャベツ・もやし・にんじん・レモンしる	23.0	
	さつまいもいりみそしる		ぶたにく・みそ	あぶら・こんにやく・さつまいも	にんじん・たまねぎ・だいこん		
14	ジャーチャーめん	○	ぶたひきにく・はちみつ・みそ	ちゅうかめん・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ・ごまあぶら	ニンニク・しょうが・にんじん・ほししいたけ・にら・ごぼう・さやいんげん・もやし	687	
水	スパイシービーンズ		だいず	かたくりこ・あぶら		31.6	
15	ごはん			こめ			
木	にゅうばいいわしのこうみソース	○	いわし	かたくりこ・あぶら・ごまあぶら・さとう	にんにく・しょうが	605	
	やさしいしおこんぶあえ		しおこんぶ	ごま	だいこん・にんじん・はくさい	22.7	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる		あぶらあげ・みそ	じゃがいも	たまねぎ・こまつな		
16	カレーピラフ	○	とりにく・ツナ	こめ・あぶら	たまねぎ・にんじん	620	
	ABCスープ	○	ぶたにく・ウインナー	あぶら・ABCマカロニ	にんじん・たまねぎ・キャベツ	22.6	
19	オレンジゼリー		こなかんてん	さとう	オレンジジュース		
	ごはん			こめ			
	きりほしだいこんいりたまごやき	○	ぶたひきにく・たまご	あぶら・ごまあぶら・さとう	ねぎ・にんじん・きりほしだいこん	633	
月	じゃがいもとこんにやくのいためもの	○	とりひきにく	あぶら・じゃがいも・つきこんにやく・さんおんとう・ごまあぶら・ごま	しょうが・にんじん・さやいんげん	26.7	
	ちゅうかふうやさしいスープ		とりにく	かたくりこ・ごまあぶら・ごま	もやし・にんじん・きくらげ・はくさい・チンゲンサイ		
20	ごはん			こめ			
火	とりにくとやさしいみそに	○	とりにく・あつあげ・みそ	あぶら・こんにやく・さんおんとう	しょうが・にんじん・だいこん・ねぎ	632	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ	24.5	
	くだもの(ジュシーフルーツ)				ジュシーフルーツ		
21	きなこトースト	○	きなこ	しよぼん・バター・さとう・はちみつ		588	
水	トマトポトフ		とりにく・ウインナー	あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマトかん・キャベツ・こまつな	22.3	
22	ごはん			こめ			
木	ししゃものおおりのあげ	○	ししゃも・あおのり	こむぎこ・かたくりこ・あぶら		598	
	キャベツともやしのあえもの		こなかつお		キャベツ・にんじん・もやし	24.8	
	あつあげとはくさいのみそしる		あつあげ・みそ・わかめ		はくさい		
23	トマトスパゲティ	○	ぶたにく・ウインナー・いか・ツナ・みそ	スパゲティ・オリーブオイル・あぶら	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトかん・エリンギ	602	
金	マゼドアンサラダ			じゃがいも・あぶら・さとう	きゅうり・にんじん・コーンかん・たまねぎ	25.9	
26	ホイコーローどん	○	ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・ピーマン	606	
月	とうもろこしいりちゅうかスープ	○	とりにく	あぶら・じゃがいも・ごま・ごまあぶら	にんじん・もやし・コーンかん・チンゲンサイ	25.4	
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース		
27	★渋谷区ワンダフル給食★						
火	クリーミーとうにゅうカレーうどん	○	ぶたばらにく・とうにゅう・なまクリーム	こむぎこ・さとう・うどん	たまねぎ	690	
	なつやさしいあげびたし			あぶら	なす・ズッキーニ・ヤングコーン・れんこん・さやいんげん・あかピーマン	27.0	
	メロン				メロン		
28	ごはん			こめ			
水	ジャンボぎょうざ	○	ぶたひきにく・みそ	ぎょうざのかわ・ごまあぶら・あぶら	しょうが・にんにく・ねぎ・もやし	651	
	くきわかめいりサラダ		くきわかめ	ごまあぶら・あぶら・さんおんとう・ごま	キャベツ・もやし・にんじん	24.0	
	わかめいりスープ		とりにく・とうふ・わかめ	かたくりこ	にんじん・きくらげ・はくさい		
29	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ・ごま		633	
	さばのしおやき		さば	あぶら		24.6	
	あおなとキャベツのごまあえ		とうふ・みそ	ねりごま・ごま・さんおんとう	にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・もやし		
30	とうふとだいこんのみそしる	○			だいこん・こまつな	614	
	ケチャップライスとりにくぞえ		ベーコン・だいず・とりにく	こめ・あぶら	トマトジュース・エリンギ・たまねぎ・にんじん・コーンかん・しょうが		
	トマトとたまごのスープ	○	ぶたにく・たまご	あぶら	にんにく・たまねぎ・キャベツ・トマトかん	26.4	
金	こだますいか				こだますいか		

めざせとち30回、よくかんでべよう!
 一かみかみマークがついているこんだて
 はいつともり、よくかんでべましょう。

◇6月のきゅうしよく もくひょう
 手をきれいにあらおう
 ◇6月のしよくいく もくひょう **6月は食育月間です!**
 よくかんでべよう

基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5(g)
 長谷戸小の平均栄養量 617 kcal / 25.0 g
 ◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます
 ◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。