



がつ きゅうしよく こんだて ひょう
6月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和6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	
3	月	上原スポーツフェスティバル振替休業日				
4	火	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 えび 鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	米 はちみつ	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
5	水	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 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
6	木	パン 豆腐ナゲット ポークビーンズ こふきいも 果物 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 果物	660 31.2
7	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 牛乳	高野豆腐 昆布 油揚 いか 鶏肉 牛乳	米 こんにゃく	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	607 28.2
10	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 おかか 魚 大豆 牛乳	米 こんにゃく 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
11	火	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 クリーム	玉ねぎ なす ズッキーニ 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
12	水	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 カルビス 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
13	木	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
14	金	ごはん 高野豆腐のメンチカツ きのこスープ 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
17	月	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 豆腐 魚 牛乳	米	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ 果物	659 30.6
18	火	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
19	水	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 牛乳	豆腐 鶏肉 油揚 しらす わかめ 牛乳	米	人参 大根 えのき ねぎ きゅうり しょうが	622 29.9
20	木	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 なら 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
21	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 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
24	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 牛乳	米 こんにゃく 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
25	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 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
26	水	ごはん 焼肉 中華炒め コーンスープ 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	705 29.6
27	木	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	キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 ナタデココ缶	605 31.7
28	金	元気もりもり丼 もずくのすまし汁 さくらんぼ 牛乳	豚肉 鶏肉 もずく 牛乳	米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン なら 人参 小松菜 ねぎ さくらんぼ	702 24.6

(※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ください。)

kcal/g

・14日(金)4年生 日生劇場 ・20日(木)6年生 社会科見学