



# 6月 献立表



令和6年度

渋谷区立富谷小学校

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	I礼拝 -	
							たんぱく質	
4火	しらたまご飯	○	肉じゃが ツナサラダ 美生柑	卵 しらす 豚肉 ツナ わかめ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 こんにやく	人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ レモン 美生柑	614	25.8
5水	シーフード ピラフ	○	コールスローサラダ イタリアスープ オレンジケーキ	えび いか 鶏肉 卵 牛乳	米 バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり コーン セロリ パセリ オレンジ	631	23.2
6木	ごはん	○	ししゃもの唐揚げ すまし汁 高野豆腐の味噌炒め	ししゃも 高野豆腐 豚肉 はんぺん 牛乳	米 でん粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ 干し椎茸 にんにく ねぎ 小松菜	594	22.9
7金	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	丸パン マカロニ 油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ 小松菜 メロン	712	28.4
10月	焼きそば	○	かき玉スープ フルーツ白玉	豚肉 青のり 卵 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 でん粉 冷凍白玉 砂糖 油	にんにく 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 みかん もも バイン	659	19.4
11火	ごはん	○	アジフライ 味噌汁 キャベツの辛子醤油	アジ 卵 わかめ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり ねぎ	660	27.4
12水	ごはん	○	肉豆腐 美生柑 じゃこ入りサラダ	豚肉 焼き豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 油 こんにやく 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ きゅうり もやし 美生柑	599	26.3
13木	わかめじゃこ ごはん	○	鶏肉の照り焼き けんちん汁 もやしの梅肉和え	ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	米 もち麦 ごま油 ごま油 こんにやく 砂糖	生姜 もやし キャベツ 人参 きゅうり 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ	626	29.7
14金	ナン	○	カレーシチュー ピクルス さくらんぼ	豚肉 チーズ 牛乳	ナン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 さくらんぼ	533	21.4
17月	ごはん	○	鯖の香り焼き 豚汁 キャベツの塩こぶ和え	鯖 塩こんぶ 豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 油 こんにやく ごま油	ねぎ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり ごぼう 大根	632	28.5
18火	ごはん	○	麻婆なす 冷凍みかん 厚揚げの中華スープ	豚肉 生揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ なす ピーマン 人参 もやし 青梗菜 冷凍みかん	625	23.7
19水	ミルクパン	○	ポークビーンズ チーズサラダ あじさいゼリー	大豆 豚肉 チーズ 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油	玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト 人参 にんにく ぶどうジュース	645	24.5
20木	豚肉とごぼうの ごはん	○	鯖の塩焼き すまし汁 かぼちゃの甘辛煮	豚肉 油揚げ 鯖 わかめ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖	ごぼう 人参 かぼちゃ ねぎ	689	30.2
21金	冷やしうどん	○	さつまいもの天ぷら 竹輪の磯部揚げ	豚肉 油揚げ 卵 竹輪 青のり 牛乳	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし 人参	685	28.0
24月	キムチたくあん ごはん	○	中華サラダ 牛乳かん もやしのスープ	豚肉 ベーコン わかめ ハム 鶏肉 牛乳	米 油 春雨 砂糖 ごま油	キムチ たくあん キャベツ きゅうり もやし 青梗菜 人参 みかん	622	20.3
25火	ごはん	○	鮭の味噌にんにく焼き 竹輪と野菜の和え物 むらくも汁	鮭 焼きちくわ 鶏肉 卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく ねぎ もやし 白菜 人参 きゅうり	568	30.3
26水	☆ワンダフル給食 元気もりもり丼	○	もすくのすまし汁 さくらんぼ	豚肉 もすく 鶏肉 牛乳	油 砂糖 ごま油 米 でん粉	キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ニラ にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 人参 さくらんぼ	682	22.3
27木	ホットドック	○	チーズポテト 冷凍みかん ペイザンヌスープ	フランクフルト チーズ 鶏肉 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 人参 セロリ 冷凍みかん	597	24.1
28金	ビーンズカレー	○	こんにやくサラダ 小玉スイカ	鶏肉 ひよこ豆 牛乳	米 油 じゃがいも バター こんにやく 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 小松菜 小玉スイカ	698	21.0

\*低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。

\*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。