

※6月の給食費引き落とし日は6月17日(金)になります。

家庭数



6月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和4年6月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギーたんぱく質	
				赤(体をつくる)	黄(補給-になる)	緑(体の調子を整える)		
1	水	きんぴらごはん 団子汁 磯和え	○	豚肉 生揚げ わかめ のり 糸けすり 牛乳	米 油 でん粉 じゃがいも ごま 白玉粉 小麦粉	ごぼう さやいんげん ねぎ 人参 もやし キャベツ 小松菜	597 21.9	
2	木	スパゲッティミートビーンズ じゃがいものハニーサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 大豆 ヨーグルト 牛乳 チーズ	油 マカロニ 砂糖 スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 はちみつ	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム 小松菜 キャベツ みかん缶 パイン缶 トマトジュース	612 26.3	
3	金	ごはん なすと油揚げのみそ汁 あじフライ 野菜の塩こんぶ和え	○	油揚げ みそ 鰯 塩昆布 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉	なす 人参 切干大根 ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり しょうが	632 30.9	
6	月	梅じゃこご飯 筑前煮 野菜のごま和え	○	じゃこ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 油 すりごま ごま こんにゃく じゃがいも	梅干 ごぼう 人参 たけのこ さやいんげん キャベツ 小松菜 もやし	639 24.3	
7	火	きなこ揚げパン 肉団子のトマトスープ じゃこチーズのサラダ	○	きなこ 豚肉 牛乳 じゃこ チーズ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	にんにく しょうが 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ グリーンピース 小松菜 セロリ	599 26.4	
8	水	中華丼 春雨サラダ 果物(メロン)	○	豚肉 うすら卵 えび わかめ ハム 牛乳	米 押麦 でん粉 でん粉 砂糖 油 春雨	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 人参 ねぎ 白菜 チンゲン菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ メロン	608 22.6	
9	木	【むし歯予防献立】 黒豆ごはん ししゃもの包みあげ のっぺいじる 野菜のゆかり和え	○	黒大豆 鶏肉 豆腐 ししゃも 塩昆布 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 油 香巻きの皮 でん粉 小麦粉	人参 ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり しょうが	615 26.1	
10	金	【入梅献立】 ごはん 切干大根のみそ汁 鰯のかば焼き 野菜のさっぱり和え あじさいゼリー	○	豆腐 みそ 鰯 寒天 カルピス 牛乳	米 じゃがいも でん粉 小麦粉 油 砂糖	切干大根 人参 ねぎ もやし きゅうり ぶどうジュース	669 29.4	
13	月	鶏ごぼうごはん 豆乳のみそ汁 ごま酢かけ	○	鶏肉 油揚げ わかめ 豆乳 みそ 牛乳	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 すりごま	ごぼう さやいんげん ねぎ 人参 もやし 玉ねぎ きゅうり	597 24.1	
14	火	【世界の料理★台湾】 ルーローハン ルオポータン(大根スープ) 果物(小玉スイカ)	○	豚肉 みそ 牛乳 うすら卵 鶏肉	米 油 でん粉 砂糖	にんにく しょうが 人参 たけのこ キャベツ もやし ねぎ チンゲン菜 大根 万能ねぎ レタス 小玉スイカ	605 21.7	
15	水	ごはん さばのしょうが煮 呉汁 もやしときゅうりのからし和え	○	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ さば 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 でん粉	大根 人参 ねぎ しょうが オレンジジュース もやし きゅうり ホールコーン	686 31.1	
16	木	チキンピラフ ミネストローネ 揚げじゃがサラダ	○	鶏肉 ベーコン ウィンナー 牛乳 ひよこ豆 チーズ	米 油 はちみつ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ホールコーン セロリ さやいんげん スズキーニ キャベツ 小松菜 トマト缶	608 19.6	
17	金	鶏南蛮うどん たくあん和え 大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	鶏肉 油揚げ 大豆 じゃこ 牛乳	うどん 油 でん粉 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ わけぎ 小松菜 キャベツ きゅうり たくあん	600 27.8	
20	月	中華風炊き込みごはん くずきりスープ 鶏のから揚げ薬味ソース	○	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 春雨 でん粉	たけのこ ねぎ さやいんげん 人参 しょうが 小松菜 にんにく	641 24.4	
21	火	【夏至献立】 たこめし 豚汁 大根とひじきのサラダ	○	たこ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 もち米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうが 万能ねぎ 人参 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり ホールコーン 赤ピーマン	610 25.8	
22	水	大豆入りドライカレー ミネラルたっぷりサラダ 果物(冷凍みかん)	○	豚肉 大豆 牛乳 わかめ ひじき ひよこ豆	米 油 小麦粉 砂糖 ごま	セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう 冷凍みかん	648 24.0	
23	木	磯おこわ かきたま汁 野菜のごまみそかけ	○	ひじき 鶏肉 すき昆布 油揚げ わかめ 卵 みそ 牛乳	もち米 米 砂糖 しらたき でん粉 ねりごま すりごま ごま	人参 さやいんげん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし	594 25.1	
24	金	【渋谷ワンダフル給食】 ミルクパン 豚肉と小松菜のスープ タラのペニエ バスク風ピペラード添え	○	たら 豚肉 牛乳	ミルクパン 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく パセリ 小松菜 人参 干しいたけ	654 30.4	
27	月	【開校記念献立】 ちらし寿司 すまし汁 紅白フルーツ白玉 乳酸菌飲料	○	鶏肉 油揚げ 卵 かにかまぼこ のり 豆腐 乳酸菌飲料	米 砂糖 油 ごま でん粉 てまり麩 白玉もち 砂糖	れんこん 人参 干しいたけ かんぴょう さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ みつば みかん缶 パイン缶 黄桃缶	661 21.9	
28	火	開校記念日						
29	水	【日本の郷土料理★京都】 ごはん 海苔の佃煮 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 水無月	○	のり 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 砂糖 白玉粉 こんにゃく 油 でん粉 小麦粉 甘納豆	玉ねぎ 人参 ごぼう 冬瓜 さやいんげん しょうが	694 22.4	
30	木	ホイコーロー丼 豆腐とわかめのスープ もやしのナムル	○	豚肉 みそ 牛乳 さつま揚げ 豆腐 わかめ	米 押麦 砂糖 油 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ ピーマン チンゲン菜 もやし きゅうり	660 23.6	

歯と口の健康週間



※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きください。

kcal/g

予定 ★6月3日…1・2年生遠足

★6月23日…3年生社会科見学

★6月30日…4年生御殿場移動教室