

※6月の給食費引き落とし日は6月19日(月)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5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(材料になる)	緑(体の調子を整える)		
1	木	きんぴらごはん 団子汁 たくあん和え	○	豚肉,生揚げ,味噌,牛乳	米,ごま油,三温糖,白ごま,じゃがいも,白玉粉,小麦粉	ごぼう,さやいんげん,にんじん,こまつな,ねぎ,キャベツ,きゅうり,たくあん漬	601 21.5	
2	金	ツナピラフ ミネストローネ 揚げじゃがサラダ	○	ツナ,ベーコン,ウィンナー,ひよこまめ,大豆,粉チーズ,牛乳	米,油,オリーブ油,じゃがいも,はちみつ	玉葱,さやいんげん,赤ピーマン,にんにく,にんじん,セロリー,ズッキーニ,キャベツ,ホールトマト,こまつな,黄ピーマン	622 20.4	
5	月	ごはん ABCスープ タンドリーチキン コールスローサラダ	○	ベーコン,豚肉,鶏肉,プレーンヨーグルト,牛乳	米,油,マカロニ,オリーブ油,三温糖	玉葱,にんじん,セロリー,かぶ,トマト,にんにく,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	630 24.4	
6	火	【むし歯予防献立】 黒豆ごはん のっぺい汁 ししゃもの包み揚げ キャベツのゆかり和え	○	大豆,鶏肉,豆腐,ししゃも,牛乳	米,こんにゃく,じゃがいも,でん粉,春巻きの皮,揚げ油,小麦粉	にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,ゆかり	626 24.4	
7	水	スタミナ丼 ニラたまスープ 果物(小玉スイカ)	○	豚肉,鶏肉,豆腐,鶏卵,牛乳	米,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,だけのこ,にんじん,ピーマン,にら,小玉スイカ	646 28.0	
8	木	スパゲッティナポリタン かぶとコーンのスープ ポテとそら豆のソテー	○	ベーコン,豚肉,粉チーズ,牛乳	スパゲッティ,油,バター,じゃがいも	玉葱,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,にんにく,かぶ,ホールコーン,そらまめ	610 27.4	
9	金	【入梅献立】 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 いわしのかば焼き 梅ドレサラダ	○	豆腐,味噌,いわし,糸けずり,牛乳	米,でん粉,小麦粉,揚げ油,三温糖,油	ねぎ,なめこ,キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,梅干し	598 27.3	
12	月	チャーハン ニラと豆腐のスープ 野菜の中華和え	○	焼き豚,鶏卵,鶏肉,豆腐,牛乳	米,油,ごま油,砂糖,白ごま	玉葱,にんじん,ねぎ,ピーマン,にら,キャベツ,きゅうり	607 22.4	
13	火	鶏ごぼうごはん 豆乳みそ汁 ごま酢かけ	○	鶏肉,油揚げ,乾わかめ,豆乳,味噌,牛乳	米,油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖,白すりごま	ごぼう,さやいんげん,にんじん,玉葱,ねぎ,もやし,きゅうり	617 24.1	
14	水	チキンカレーライス こんにゃくサラダ あじさいゼリー	○	鶏肉,粉寒天,カルピス,牛乳	米,押麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,こんにゃく,三温糖,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,セロリー,にんじん,りんご,きゅうり,もやし,ぶどうジュース	682 20.1	
15	木	ごはん 根菜のみそ汁 さばのしょうが煮 野菜のさっぱり和え	○	油揚げ,豆腐,味噌,さば,牛乳	米,じゃがいも,三温糖,でん粉,ごま油	ごぼう,にんじん,だいこん,玉葱,こまつな,ねぎ,しょうが,オレンジジュース,もやし,きゅうり	687 30.0	
16	金	【世界の料理★フィンランド】 胚芽パン シスコンマッカラケイト ロヒ・ラーティッコ	○	ウィンナー,鮭,牛乳,チーズ	胚芽パン,オリーブ油,じゃがいも,油,小麦粉,マカロニ,パン粉	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,ホールコーン	611 27.0	
19	月	ごはん なすと油揚げのみそ汁 鶏肉の香味焼き 野菜とひじきのさっぱり和え	○	油揚げ,味噌,鶏肉,ひじき,牛乳	米,三温糖,ごま油,白ごま	なす,にんじん,切干しいたご,こまつな,にんにく,キャベツ,だいこん	608 29.4	
20	火	【渋谷ワンダフル給食】 クリーミー豆乳カレーうどん 夏野菜の揚げびたし 果物(メロン)	○	豚肉,豆乳,生クリーム,牛乳	薄力粉,砂糖,細うどん	なす,ズッキーニ,ヤングコーン,れんこん,さやいんげん,赤ピーマン,メロン	669 25.7	
21	水	ハッシュドポークライス じゃことチーズのサラダ オレンジゼリー	○	豚肉,生クリーム,じゃこ,チーズ,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	米,油,バター,小麦粉,オリーブ油,三温糖	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,赤ピーマン,みかんジュース	678 22.1	
22	木	中華風炊き込みごはん 肉団子入り春雨スープ 野菜のピリ辛だれ	○	焼き豚,豚肉,牛乳	米,ごま油,三温糖,でん粉,春雨,じゃがいも	たけのこ,ねぎ,さやいんげん,しょうが,にんじん,ほくさい,チンゲンツァイ,もやし,こまつな,玉葱	603 20.5	
23	金	【沖縄慰霊の日★沖縄献立】 シシジュシー もずくスープ フーイリチー	○	豚肉,すき昆布,鶏肉,もずく,鶏卵,ベーコン,ツナ,牛乳	米,もち米,油,三温糖,車麩	にんじん,干しいたけ,しょうが,玉葱,えのきたけ,こまつな,もやし,にら	618 24.4	
26	月	【開校記念献立】 鮭ちらし すまし汁 紅白フルーツ白玉 乳酸菌飲料	ジュ ョア	塩ざけ,油揚げ,刻みのり,けずりぶし,豆腐,乳酸菌飲料	米,三温糖,白ごま,白玉もち	れんこん,にんじん,かんぴょう,さやいんげん,ねぎ,糸みつば,みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶	621 20.3	
27	火	開校記念日						
28	水	ピザトースト ポトフ アップルドレッシングサラダ	○	ベーコン,ハム,チーズ,ウィンナー,大豆,牛乳	食パン,油,オリーブ油,じゃがいも,三温糖	玉葱,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,セロリー,にんじん,キャベツ,きゅうり,りんご	600 22.6	
29	木	ごはん のりの佃煮 韓国風肉じゃが もやしのナムル	○	刻みのり,豚肉,牛乳	米,三温糖,ごま油,しらたき,じゃがいも,白ごま	にんにく,玉葱,にんじん,にら,もやし,きゅうり	618 21.7	
30	金	【夏越の祓献立】 あぶたま丼 いなか汁 水無月	○	鶏肉,油揚げ,鶏卵,豆腐,味噌,牛乳	米,油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,白玉粉,でん粉,小麦粉,甘納豆	玉葱,万能ネギ,にんじん,ごぼう,こまつな,ねぎ	684 28.1	

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8日…1年生生活科「そら豆のさやむき」1年生がむいたそら豆が給食に登場します!
- ★6月20日…渋谷ワンダフル給食
- ★6月22日…3年生社会科見学(給食なし)
- ★6月29日・30日…4年生御殿場移動教室(給食なし)



6月の食材予定産地

食材名	予定産地	食材名	予定産地
玉ねぎ	香川・兵庫・佐賀	りんご	青森
人参	徳島・千葉・茨城	えのきたけ	長野
キャベツ	千葉・茨城・東京	なめこ	山形
きゅうり	群馬	米	秋田
小松菜	埼玉・千葉・東京	麦	福井 富山
もやし	栃木	豚肉	青森 群馬
ねぎ	茨城・岡山	鶏肉	徳島 鹿児島 岩手
ごぼう	青森	卵	群馬 栃木
れんこん	茨城・岡山	ししゃも	アイスランド
さやいんげん	千葉	いわし	茨城
青梗菜	静岡・千葉・茨城	さば	ノルウェー
にんにく	青森	鮭	北海道・チリ
しょうが	高知	じゃこ	インドネシア
パプリカ	韓国	ベーコン	千葉 デンマーク
にら	栃木・茨城	バター	北海道 宮崎
ピーマン	茨城・岡山	チーズ	オーストラリア
なす	栃木・千葉	大豆	北海道
ズッキーニ	長野	ひよこ豆	アメリカ
じゃがいも	長崎	白いんげん豆	北海道
そら豆	宮城・秋田	コーン缶	北海道
ヤングコーン	タイ	トマト缶	愛知 岐阜 和歌山
糸みつば	千葉・埼玉	干しいたけ	大分 熊本 宮崎
メロン	茨城	春雨	鹿児島 宮崎 タイ
小玉スイカ	群馬	ごま	南米 アフリカ
みかん缶	スペイン	わかめ	韓国
パイン缶	インドネシア	ひじき	長崎
黄桃缶	ギリシャ	昆布	北海道