



# 6月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和6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)	
3	月	こぎつねごはん うすくす汁 ごぼうチップスサラダ	○	鶏むね肉,油揚げ,絹ごし豆腐,牛乳	米,三温糖,こんにゃく,じゃがいも,でん粉,油,白ごま	にんじん,(干)しいたけ,さやいんげん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,ごぼう,玉葱	617 24.4
4	火	ごま塩ごはん かき玉汁 きんぴらコロケ いそ和え	○	乾わかめ,鶏卵,豚ひき肉,刻みのり,牛乳	米,黒ごま,でん粉,油,じゃがいも,ポテトパウダー,三温糖,小麦粉,パン粉	玉葱,にんじん,えのきたけ,ねぎ,ごぼう,もやし,キャベツ,こまつな	662 25.2
5	水	<b>【むし歯予防献立】</b> 黒豆ごはん 豚汁 焼きししゃも 野菜の塩こんぶ和え	○	大豆,豚肉,油揚げ,豆腐,赤味噌,白味噌,ししゃも,塩昆布,牛乳	米,油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,こまつな,きゅうり,しょうが	599 31.9
6	木	<b>【世界の料理★フィンランド】</b> 胚芽パン シスコンマッカラケイト ロヒ・ローティッコ	○	鮭,牛乳,チーズ,ウィンナー	胚芽パン,油,小麦粉,マカロニ,パン粉,オリーブ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,にんにく,キャベツ,ホールコーン(缶),パセリ	617 26.9
7	金	チキンピラフ ミネストローネ ツナポテサラダ	○	鶏肉,ベーコン,ウィンナー,大豆,粉チーズ,ツナ,牛乳	米,オリーブ油,バター,じゃがいも,油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,ホールコーン(缶),マッシュルーム,ピーマン,セロリ,ズッキーニ,キャベツ,ホールトマト,きゅうり	616 21.6
10	月	<b>【入梅献立】</b> 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	○	絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌,いわし,糸けすり,牛乳	米,でん粉,小麦粉,三温糖,油	なめこ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,(練)梅干し	631 27.7
11	火	親子丼 野菜とひじきのさっぱり和え 果物(小玉スイカ)	○	鶏肉,鶏卵,刻みのり,干ひじき,牛乳	米,油,糸こんにゃく,三温糖,ごま油,白ごま	にんじん,玉葱,ごぼう,万能ネギ,キャベツ,だいこん,こまつな,小玉スイカ	558 20.7
12	水	スパゲティミートビーンズ コールスローサラダ 果物(冷凍みかん)	○	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	オリーブ油,スパゲティ,小麦粉,三温糖	にんにく,玉葱,ズッキーニ,にんじん,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶),冷凍みかん	612 25.9
13	木	鶏ごぼうごはん 豆乳みそ汁 糸寒天のおひたし	○	鶏肉,油揚げ,乾わかめ,豆乳,赤味噌,白味噌,糸寒天,牛乳	米,油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖,ごま油	ごぼう,ねぎ,にんじん,玉葱,もやし,こまつな,きゅうり	580 22.9
14	金	ハッシュドボークライス こんにゃくサラダ あじさいゼリー	○	豚肉,生クリーム,粉寒天,カルピス,牛乳	米,油,バター,小麦粉,こんにゃく,砂糖,ごま油,白ごま,三温糖	玉葱,にんじん,きゅうり,もやし,ぶどうジュース	703 19.8
17	月	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 さわらの一味焼き ひじきのそぼろ煮	○	乾わかめ,絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌,さわら,鶏肉,干ひじき,油揚げ,牛乳	米,三温糖,白ごま,油,糸こんにゃく	にんじん,玉葱,ねぎ,にんにく,しょうが,れんこん,さやいんげん	622 32.1
18	火	シナモントースト ポークビーンズ マカロニサラダ	○	豚肉,白いんげん豆,大豆,粉チーズ,ツナ(缶),牛乳	食パン,バター,グラニュー糖,油,じゃがいも,三温糖,マカロニ,オリーブ油	にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ,ホールトマト,きゅうり,ホールコーン(缶)	616 24.4
19	水	ごはん レタスのスープ シイラのレモングリル アスパラガスのサラダ	○	ベーコン,ウィンナー,大豆,しいら,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,三温糖	にんにく,にんじん,キャベツ,レタス,さやいんげん,レモン(汁),きゅうり,アスパラガス,ホールコーン(缶),赤ピーマン,玉葱	555 26.4
20	木	ピピンバ風ごはん サンラータン 果物(メロン)	○	豚肉,鶏肉,絹ごし豆腐,鶏卵,牛乳	米,油,三温糖,ごま油,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,もやし,こまつな,にんじん,だけのこ(水煮),(干)しいたけ,チンゲンツァイ,メロン	599 24.9
21	金	<b>【開校記念献立】</b> 鮭ちらし すまし汁 紅白フルーツ白玉 乳酸菌飲料	シヨア	鶏肉,油揚げ,刻みのり,豆腐,乳酸菌飲料	米,三温糖,白ごま,花魁白玉もち,砂糖	れんこん,にんじん,(干)しいたけ,かんぴょう(乾),さやいんげん,だいこん,こまつな,ねぎ,糸みつば,みかん缶,パインアップル(缶),黄桃(缶)	649 20.2
24	月	ごはん 海苔の佃煮 筑前煮 もやしと小松菜のからし醤油	○	刻みのり,鶏肉,生揚げ,牛乳	米,三温糖,油,こんにゃく(精粉),じゃがいも	ごぼう,にんじん,たけのこ(水煮),さやいんげん,もやし,こまつな,ホールコーン(缶)	622 23.7
25	火	ちゃんこうどん 野菜のさっぱり和え りんごマフィン	○	豚肉,ちくわ,油揚げ,鶏卵,牛乳	冷凍細うどん,油,三温糖,ごま油,小麦粉,バター,グラニュー糖	(干)しいたけ,だいこん,にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな,もやし,きゅうり,りんご(缶詰)	680 27.1
26	水	<b>【渋谷ワンドフル給食】</b> 元気もりもり丼 もずくのすまし汁 果物(さくらんぼ)	○	豚肉,鶏肉,もずく,牛乳	油,砂糖,ごま油,ごま,米,でん粉	キャベツ,玉葱,赤ピーマン,黄ピーマン,にら,にんにく,しょうが,にんじん,こまつな,ねぎ,さくらんぼ	702 24.6
27	木	ナシゴレン 野菜のソト(スープ) トゥリ(小魚)のカレー揚げ	○	豚肉,むきえび,ベーコン,きびなご,牛乳	米,油,オリーブ油,小麦粉	鷹の爪,しょうが,にんにく,ホールコーン(缶),ピーマン,赤ピーマン,レモン(汁),玉葱,トマト,レタス	570 23.8
28	金	<b>【夏越の祓献立】</b> 中華風たきこみごはん 肉団子入り春雨スープ 水無月	○	焼き豚,豚肉,牛乳	米,ごま油,油,三温糖,でん粉,春雨,じゃがいも,白玉粉,小麦粉,砂糖,甘納豆	たけのこ(水煮),(干)しいたけ,ねぎ,さやいんげん,しょうが,にんじん,キャベツ,チンゲン菜	655 19.6

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承知おきください。

<予定>  
 ★6月4日…1,2年生遠足(給食なし)  
 ★6月26日…渋谷ワンドフル給食  
 ★6月27日・28日…4年生御殿場移動教室(給食なし)

今年度も「渋谷ワンドフル給食」を行います。  
 渋谷区と服部栄養専門学校在協し、新たな給食メニューの考案や食育などを目的に実施していきます。  
 ワンドフル給食のHPには、写真や動画もたくさん掲載されています。  
 ぜひご覧ください。

