



6月献立表

令和8年度

品川区立立会小学校

日曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質	ご家庭で買いたい食材	給食コメント
2 火	ごはん アジフライ 煮びたし ごまキムチ汁(ごま) 牛乳	あじ 油揚げ 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも ねりごま ごま サラダ油	にんじん キャベツ 小松菜 白菜キムチ ごぼう もやし にら	567 18.6	藻類	【6月★給食目標】 正しい手洗いをし、きれいな手で配膳しましょう。
3 水	黒砂糖パン ポテトグラタン ミネストローネ 牛乳	牛乳 生クリーム ミックスチーズ 鶏肉 豆乳 ベーコン	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	633 24.6	豆類	
4 木	ごはん いかのチリソース チャーホーサイ 中華コーンスープ(卵) 牛乳	いか 豚肉 卵 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぶん 三温糖 ごま油 春雨 じゃがいも	ねぎ にんにくしょうが にら もやし キャベツ にんじん クリームコーン チンゲンサイ ホールコーン たまねぎ	607 26.6	果物	
5 金	ドライカレー 洋風卵スープ(卵) メロン 牛乳	豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも でんぶん	ピーマン にんじん たまねぎ にんにくしょうが キャベツ セロリ メロン	618 23.9	藻類	
8 月	【歯と口の健康週間】 ジャムトースト ポークシチュー ピーンズサラダ 牛乳	豚肉 きんととき豆 ひよこ豆 牛乳	食パン バター いちごジャム じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン	570 29.8	種実類	
9 火	【歯と口の健康週間】 ごはん かみかみふりかけ(昆布・ごま) 魚のしょうが焼き ゆかり和え みそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 さわらみ 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 じゃがいも	ねぎしょうが きゅうり ゆかり キャベツ 小松菜	570 29.8	果物	
10 水	【歯と口の健康週間】 あんかけ焼きそば 青のりポテトピーンズ 小松菜のスープ 牛乳	豚肉 大豆 あおのり 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 でんぶん じゃがいも	もやし キャベツ チンゲンサイ 干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜	601 25.1	小魚	
11 木	【歯と口の健康週間】 ガバオライス 春雨サラダ パナナケーキ(卵) 牛乳	大豆 鶏ひき肉 ハム 牛乳 卵	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま油 春雨 バター 小麦粉	さやいんげん たまねぎ 赤ピーマン バジル にんにく きゅうり にんじん もやし パナナ	662 25.1	芋類	
12 金	【歯と口の健康週間】 梅ごはん(ごま) いわしの漬け揚げ(こいわし) しょうが醤油和え 豚汁 牛乳	小いわし 豚肉 みそ 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 小麦粉 でんぶん 三温糖 サラダ油	梅干ししょうが にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ 大根 こんにやくごぼう	560 20.9	果物	
15 月	おやこどん やさい あまず煮 親子丼 野菜の甘酢煮 みそ汁 牛乳	卵 凍り豆腐 鶏肉 しらす干し みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	さやいんげん 干しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし えのきだけ 大根 小松菜	620 28.0	種実類	
16 火	エビピラフ チリコンカン 野菜スープ あじさいゼリー 牛乳	むきえび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんととき豆 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖	パセリ にんじん たまねぎ ホールトマト にんにく キャベツ セロリ ぶどうジュース アセロラジュース	579 23.2	きのこ類	
17 水	パンズパン 魚のパン粉焼き コーンサラダ ポテトのポタージュ 牛乳	ホキ 牛乳 生クリーム 豆乳	丸パン パン粉 小麦粉 オリーブオイル ごま油 サラダ油 三温糖 じゃがいも バター	にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 小松菜 パセリ たまねぎ	549 26.9	種実類	
18 木	ビビンバ(卵・ごま) 春雨スープ 甘夏みかん 牛乳	卵 赤みそ 豚肉 牛乳	胚芽米 米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 春雨	小松菜 もやし ねぎ にんじん チンゲン菜 にんにくしょうが 甘夏みかん	585 24.6	芋類	
19 金	カレーうどん 大根とひじきのおかかサラダ さつまいも蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ ひじき 糸けずり節 豆乳 牛乳	冷凍うどん サラダ油 三温糖 でんぶん ごま油 さつまいも 米粉	小松菜 たまねぎ にんじん きゅうり 大根	549 20.6	きのこ類	
22 月	メキシカンライス 魚のエスカベッシュ ホールコーンスープ 牛乳	鶏肉 ホキ 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 小麦粉 三温糖 でんぶん じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム トマト レモン にんにく キャベツ ホールコーン	577 25.5	果物	
23 火	磯ごはん(わかめ・ごま) とりの一味焼き 野菜のにんにく醤油和え みそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 糸寒天 みそ 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	ねぎしょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 えのきだけ キャベツ	595 27.9	果物	
24 水	ピザトースト レモンサラダ 豆乳スープ 牛乳	ミックスチーズ ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぶん	ホールトマト たまねぎ ピーマン セロリ にんにく きゅうり にんじん もやし レモン 小松菜	549 24.2	藻類	
25 木	ごはん 魚のごま醤油焼き(ごま) 揚げ野菜のきんぴら みそ汁 牛乳	さば みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま ねりごま ごま油 三温糖 じゃがいも 揚げ油	ねぎ にんにくしょうが ごぼう さやいんげん にんじん れんこん 大根 小松菜	632 26.4	卵	
26 金	キムチチャーハン ぱりぱりひじき(ごま) チンゲン菜と豆腐のスープ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 ダイスターズ ひじき 冷凍豆腐 鶏肉 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 ごま油 サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖	白菜キムチ ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ オレンジジュース	606 20.9	きのこ類	
29 月	炊き込みごはん 宝煮 田舎汁 牛乳	鶏肉 鶏ひき肉 大豆 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 牛乳	胚芽米 米 スパゲティ 三温糖 でんぶん じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ にんじん たまねぎ えのきだけ こんにやく 大根 ねぎ	606 26.1	種実類	
30 火	シーフードトマトクリームスパゲティ 茹で野菜ごまソース(ごま) 美生柑 牛乳	牛乳 粉チーズ 生クリーム むきえび いか ベーコン	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖	ホールトマト マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり にんじん もやし 美生柑	568 25.3	豆類	
全21回	献立は行事や食材の都合により変更する場合があります、ご了承ください。						

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1を、それぞれの栄養価にかけてみてください。

