

6月 献立予定表

令和8年度

荒川区立第五峯田小学校

日曜日	献立名	材 料 名			栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		血や筋のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの			
1月	牛乳 麦ごはん まつげ焼き 野菜の炒め煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ さつま揚げ	精白米 米粒麦 油 パン粉 さとう 白ごま つきこんにゃく	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	565	23.9	
2火	牛乳 中華丼 わかめスープ 果物(小玉すいか)	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 干しいだけ にんじん だけのご水煮 たまねぎ はくさい チンゲンサイ えのきたけ 長ねぎ 小玉すいか	577	25.3	
3水	牛乳 麦ごはん 鮭のからしマヨネーズ焼き ひよこ豆のサラダ レタススープ	牛乳 さけ ひよこまめ ベーコン	精白米 米粒麦 マヨネーズ さとう 油	にんじん こまつな キャベツ にんにく たまねぎ レタス	599	26.2	
4木	【4日～10日：歯と口の健康週間】 牛乳 コントースト ポトフ ★ごぼうチャップスサラダ	牛乳 ロースハム 鶏肉	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	たまねぎ ホールコーン にんにく にんじん キャベツ パセリ きゅうり ごぼう	591	20.1	
5金	牛乳 ★高菜チャーハン 棒棒鶏サラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 卵 鶏肉	精白米 油 ごま油 さとう 白すりごま 三温糖 ワンタンの皮	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たかな漬 きゅうり もやし 切干し大根 キャベツ チンゲンサイ	571	24.8	
8月	牛乳 ★高野豆腐のどぼろご飯 ★大根と小松菜のみそ汁 果物(メロン)	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ	精白米 油 三温糖	しょうが にんじん だけのご水煮 干しいだけ さやいんげん だいこん こまつな 長ねぎ メロン	560	24.5	
9火	牛乳 麦ごはん ★ししゃものバリバリ揚げ ★わかめのサラダ ★豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 ししゃも わかめ 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 春巻きの皮 小麦粉 白ごま 三温糖 ごま油	にんじん キャベツ もやし にんにく えのきたけ こまつな	594	23	
10水	牛乳 ★チキンと小松菜のクリームスープ 野菜のレモンあえ ★ココアパバロア	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 粉寒天 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 三温糖 さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 こまつな キャベツ もやし レモン汁	602	22.9	
11木	【11日：入梅】 牛乳 梅じゃこごはん 生揚げと野菜の煮物 あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 粉寒天 カルピス	精白米 米粒麦 白ごま さとう 油	かりかり梅干し だけのご水煮 にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん ぶどうジュース アセロラジュース	583	21.9	
12金	牛乳 フルコギ丼 ナムル 小松菜とベーコンのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 白ごま でんぷん 三温糖	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら きゅうり こまつな	594	21.6	
15月	【フックメニュー】 ～「もりのほんやさん」より～ 牛乳 黒砂糖パン □クリームシチュー ガーリックサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく	556	20.1	
16火	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐丼 中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 押し豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが だけのご水煮 にんじん 干しいだけ 長ねぎ にら たまねぎ もやし こまつな	559	24.3	
17水	【フックメニュー】 ～「あたまをつかった小さなおばあさん」より～ 牛乳 コーンピラフ タンドライーチキン □たまねぎのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	精白米 バター 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ホールコーン にんにく キャベツ	638	26	
18木	牛乳 五日あんかけ焼きそば にらたまスープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 卵 粉寒天 豆乳	むし中華めん 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 干しいだけ にんじん だけのご水煮 たまねぎ もやし キャベツ にら みかん缶 黄桃缶 バイン缶	603	24.7	
19金	牛乳 麦ごはん ぶりの照り焼き お浸し 豚汁	牛乳 ぶり 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	精白米 米粒麦 油 こんにゃく	しょうが にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	589	27.2	
22月	牛乳 麦ごはん 鶏肉のから揚げ 青菜のボン酢あえ みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ わかめ	精白米 米粒麦 油 でんぷん 三温糖 じゃがいも	しょうが はくさい こまつな にんじん もやし レモン汁 たまねぎ	610	22.5	
23火	【23日：沖縄慰霊の日(あきぐわいれいのひ)】 牛乳 タコライス にんじんシリシリ 冷凍パイナップル	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 卵	精白米 米粒麦 油 三温糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ もやし バイン	596	24.8	
24水	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 豚肉の生姜焼き 大根の和風サラダ みそ汁	牛乳 のり 豚肉 けずり節 みそ	精白米 米粒麦 三温糖 油 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ	651	29	
25木	牛乳 麦ごはん さばの韓国焼き ねぎドレッシングのサラダ トックスープ	牛乳 さば ちりめんじゃこ 鶏肉	精白米 米粒麦 さとう 白ごま ごま油 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ こまつな にんじん はくさい だいこん	610	27.1	
26金	【フックメニュー】 ～「糸子の体重計」より～ 牛乳 ピザトースト コーンスープ □白玉フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ロースハム チーズ 豆腐	食パン 油 でんぷん 白玉粉 さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ビーマン しょうが クリームコーン バイン缶 黄桃缶 みかん缶	652	24.1	
29月	【1年生 どうもろこしのかわおき体験】 牛乳 ハヤシライス ゆでどうもろこし レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 三温糖 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん マッシュルーム缶 トマトピューレ どうもろこし レモン	656	20	
30火	【30日：夏越の大祓(なごしのあひらえ)】 牛乳 麦ごはん 肉豆腐 ゆばのすまし汁 水無月	牛乳 豚肉 押し豆腐 けずり節 出し昆布 鶏肉 湯葉 わかめ	精白米 米粒麦 つきこんにゃく さとう 小麦粉 上新粉 油 甘納豆(あずき)	にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ 長ねぎ	602	23.6	
◎献立の変更並びに回数に変更になることがあります。					6月分 一日あたりの平均	598	24.0
◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8
◎6月は読書月間のため、ブックメニュー□を実施しています。献立名の前に「□」のマークがついています。							
◎6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。4日～10日はカルシウムを多く含む食材の使用や噛むことを意識した献立が出ます。献立名の前に「★」のマークがついています。							