令和7年度

# 6月の小学校給食献立予定表

荒川区立第五峡田小学校

| 実施日 日 | 曜 | 献立名 | 材料名 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくするもの | 栄養価 エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 牛乳　中華丼<br>わかめスープ<br>果物（メロン） | 牛乳 豚肉 いか<br>むきえび 鶏肉<br>豆腐 わかめ | 米 米粒麦 油<br>三温糖 でんぷん<br>ごま油 | にんにく しょうが 干ししいたけ<br>にんじん たけのこ たまねぎ<br>はくさい チンゲンサイ えのきたけ<br>長ねぎ メロン | 582 | 25.4 |
| 3 | 火 | 牛乳　麦ごはん<br>鰆のごまみそ焼き<br>おかかあえ<br>具だくさんみそ汁 | 牛乳 さわら みそ<br>花かつお 豚肉<br>油揚げ | 米 米粒麦 三温糖<br>練りごま 白すりごま<br>油 | しょうが にんじん こまつな もやし<br>だいこん えのきたけ こまつな | 580 | 27.6 |
| 4 | 水 | **【4日～10日：歯と口の健康週間】**<br>牛乳　**★チキンと小松菜のクリームスパゲティ**<br>**★ごぼうチップスのサラダ**<br>オレンジゼリー | 牛乳 鶏肉<br>いんげんまめ 豆乳<br>粉寒天 | スパゲッティ 油<br>バター 小麦粉<br>三温糖 上白糖 | にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム こまつな きゅうり<br>キャベツ ごぼう オレンジジュース | 637 | 22.2 |
| 5 | 木 | 牛乳　**★高野豆腐のそぼろごはん**<br>**★こまつなと大根のみそ汁**<br>果物（小玉すいか） | 牛乳 鶏ひき肉<br>高野豆腐 油揚げ<br>みそ | 米 油 三温糖 | しょうが にんじん たけのこ<br>干ししいたけ さやいんげん だいこん<br>こまつな 長ねぎ 小玉すいか | 576 | 24.4 |
| 6 | 金 | 牛乳　麦入りごはん<br>**★ししゃものパリパリ揚げ**<br>野菜のレモンあえ<br>**★豆腐と小松菜のみそ汁** | 牛乳 ししゃも<br>豆腐 みそ | 米 米粒麦 春巻きの皮<br>小麦粉 三温糖 | キャベツ にんじん もやし レモン<br>えのきたけ こまつな | 597 | 23.1 |
| 9 | 月 | 牛乳　**★高菜チャーハン**<br>バンバンジーサラダ<br>ワンタンスープ | 牛乳 豚肉<br>ちりめんじゃこ<br>卵 鶏肉 | 米 油 ごま油<br>上白糖 白すりごま<br>三温糖 ワンタンの皮 | しょうが にんにく 長ねぎ にんじん<br>たかな漬 きゅうり もやし 切干し大根<br>キャベツ チンゲンサイ | 583 | 24.8 |
| 10 | 火 | **【ブックメニュー】**<br>**～「クローディアの秘密」より～**<br>牛乳　ミルクパン<br>**📖マカロニとチーズのグラタン**<br>**📖豆と野菜のスープ** | 牛乳 鶏肉 チーズ<br>ベーコン レンズまめ | ミルクパン 油<br>バター 小麦粉<br>マカロニ | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>かぶ キャベツ | 653 | 26.0 |
| 11 | 水 | **【11日：入梅】**<br>牛乳　**カリカリ梅ごはん**<br>**いわしフライ**　キャベツソテー<br>豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳 いわし<br>豆腐 油揚げ わかめ<br>みそ | 米 小麦粉<br>パン粉 油 | カリカリ梅干し にんじん キャベツ<br>チンゲンサイ たまねぎ | 661 | 28.0 |
| 12 | 木 | 牛乳　とりごぼうピラフ<br>じゃがいものハニーサラダ<br>ABCスープ | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 | 米 油 バター<br>じゃがいも はちみつ<br>オリーブ油 マカロニ | ごぼう たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム キャベツ きゅうり<br>にんにく ホールコーン ホールトマト | 611 | 18.4 |
| 13 | 金 | **【ブックメニュー】**<br>**～「サラダでげんき」より～**<br>牛乳　麦ごはん　のりの佃煮<br>じゃがいものカレー煮<br>**📖りっちゃんのげんきサラダ** | 牛乳 ほしのり<br>豚肉 ハム 花かつお<br>刻み昆布 | 米 米粒麦 三温糖<br>油 じゃがいも | にんじん たまねぎ グリンピース<br>キャベツ きゅうり ホールコーン | 610 | 23.6 |
| 16 | 月 | 牛乳　麦ごはん<br>からふとますのマヨネーズ焼き<br>糸寒天のサラダ<br>根菜のみそ汁 | 牛乳 からふとます<br>糸寒天 みそ | 米 米粒麦<br>エッグケアマヨネーズ<br>パン粉 上白糖<br>ごま油 油 じゃがいも | たまねぎ マッシュルーム パセリ<br>にんじん もやし こまつな ごぼう | 619 | 28.5 |
| 17 | 火 | 牛乳　麦ごはん<br>家常豆腐<br>中華スープ<br>あじさいゼリー | 牛乳 豚肉 生揚げ<br>甘みそ 八丁みそ<br>鶏肉 粉寒天<br>乳酸菌飲料 | 米 米粒麦 油<br>三温糖 でんぷん<br>ごま油 上白糖 | にんにく にんじん たけのこ<br>干ししいたけ キャベツ ピーマン<br>長ねぎ たまねぎ もやし こまつな<br>ぶどうジュース アセロラジュース | 638 | 26.3 |
| 18 | 水 | **【ブックメニュー】**<br>**～「あたまをつかった小さなおばあさん」より～**<br>牛乳　コーンピラフ<br>タンドリーチキン<br>**📖たまねぎのスープ** | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 ヨーグルト | 米 油 バター | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>ホールコーン にんにく キャベツ | 638 | 25.4 |
| 19 | 木 | 牛乳　きなこのバタートースト<br>クリームシチュー<br>ガーリックサラダ | 牛乳 きな粉 豆乳<br>鶏肉 いんげんまめ<br>生クリーム | 黒砂糖食パン<br>バター はちみつ<br>油 小麦粉<br>じゃがいも 三温糖 | にんじん たまねぎ もやし キャベツ<br>にんにく | 649 | 22.3 |
| 20 | 金 | 牛乳　豚肉のうま煮丼<br>呉汁<br>果物（オレンジ） | 牛乳 豚肉 みそ<br>大豆 豆腐 | 米 米粒麦 油 三温糖<br>つきこんにゃく<br>でんぷん じゃがいも | しょうが ごぼう にんじん たまねぎ<br>はくさい 長ねぎ だいこん こまつな<br>オレンジ | 608 | 27.1 |
| 23 | 月 | **【23日：沖縄慰霊の日（おきなわいれいのひ）】**<br>牛乳　**タコライス**<br>**にんじんシリシリ**<br>**沖縄県産冷凍パイナップル** | 牛乳 豚ひき肉<br>大豆 まぐろ缶詰<br>卵 | 米 米粒麦 油<br>三温糖 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>キャベツ もやし 冷凍パイン | 596 | 24.8 |
| 24 | 火 | 牛乳　麦ごはん<br>さばの韓国焼き<br>わかめサラダ<br>トックスープ | 牛乳 さば わかめ<br>鶏肉 | 米 米粒麦 上白糖<br>白ごま ごま油<br>三温糖 油 トック | にんにく しょうが 長ねぎ にんじん<br>キャベツ もやし はくさい だいこん<br>こまつな | 619 | 26.1 |
| 25 | 水 | 牛乳　カレーうどん<br>磯あえ<br>みそマフィン | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>花かつお 刻みのり<br>卵 豆乳 みそ | 冷凍うどん 油<br>でんぷん 上白糖<br>小麦粉 | にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな<br>もやし えのきたけ | 592 | 20.7 |
| 26 | 木 | 牛乳　あぶたま丼<br>ゆでとうもろこし<br>キャベツとわかめのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>卵 わかめ みそ | 米 米粒麦 油<br>つきこんにゃく<br>三温糖 でんぷん | たまねぎ にんじん こまつな<br>干ししいたけ とうもろこし<br>キャベツ 長ねぎ | 649 | 28.4 |
| 27 | 金 | 牛乳　じゃがチーズフランス<br>キャロットソースサラダ<br>レタススープ | 牛乳 ベーコン<br>チーズ | ソフトフランスパン<br>オリーブ油 上白糖<br>じゃがいも 油<br>エッグケアマヨネーズ | にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり<br>もやし ホールコーン にんじん レタス | 601 | 21.5 |
| 30 | 月 | **【30日：夏越の大祓（なごしのおおはらえ）】**<br>牛乳　**夏越ごはん**<br>湯葉のすまし汁<br>**水無月** | 牛乳 いか<br>大豆 鶏肉 湯葉<br>わかめ | 米 米粒麦 小麦粉<br>さつまいも 三温糖<br>上新粉 上白糖<br>甘納豆(あずき) | たまねぎ にんじん さやいんげん<br>えのきたけ 長ねぎ | 672 | 22.8 |

| | | |
|---|---|---|
| 6月分　一日あたりの平均 | 619 | 24.6 |
| 3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 | 26.8 |

◎献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

◎「**太字**」になっている献立名が行事食等になっています。

◎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～9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。