６　月　　献　　立　　表

令和7年5月26日
世田谷区立千歳台小学校
校長 仙北　貴紀　栄養士 高山由美子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	せきはん　開校記念献立 さかなのてりやき おいわいすましじる やさいののりあえ	○	あずき かつお とりにく,あぶらあげ,なると,とうふ きざみのり,ぎゅうにゅう	もちごめ,こめ,ごま あぶら,さとう	こまつな,もやし たまねぎ にんじん	571 kcal 34.9 g
3 火	とりにくとやさいのピラフ じゃがものポタージュ フルーツゼリー	○	とりにく とうにゅう,ぎゅうにゅう,なまクリーム ゼラチン	こめ,おおむぎ,じゃがいも あぶら,バター さとう	にんじん パセリ,ホールコーン,たまねぎ,セロリ みかん,パインアップル	631 kcal 21.1 g
4 水	ピザトースト とうにゅうクリームスープ ビーンズサラダ	○	ベーコン,チーズ とりにく,とうにゅう,ぎゅうにゅう ひよこまめ,しろいんげんまめ	しょくパン,あぶら じゃがいも,こめこ オリーブオイル,さとう	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン たまねぎ,にんじん,クリームコーン,グリンピース きゅうり,キャベツ,レモン,たまねぎ	575 kcal 26.7 g
5 木	ごはん・ふりかけ　有機米給食 とりにくとやさいのくろずいため とうふとたまねぎのみそしる	○	こんぶ,けずりぶし とりにく,こおりどうふ とうふ,ぎゅうにゅう	あぶら,ごまあぶら	こまつな,グリンピース たまねぎ,もやし,にんじん キャベツ,えのきたけ,ねぎ	594 kcal 25.5 g
6 金	チリビーンズライス　１年生さやむき体験（予定） ゆでそらまめ フルーツヨーグルト	○	ぶたにく,だいず ぎゅうにゅう,こなかんてん	こめ,あぶら,じゃがいも,こめこ,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん トマトジュース,そらまめ みかん,パインアップル,おうとう	630 kcal 22.2 g
10 火	いそおこわ ぐだくさんみそしる やさいのからししょうゆかけ	○	ひじき,とりにく,こんぶ,あぶらあげ とりにく,なまあげ ぎゅうにゅう	もちごめ,こめ,さとう あぶら,じゃがいも	しらたき,にんじん,グリンピース だいこん,ごぼう,こんにゃく,しいたけ,こまつな たまねぎ,もやし	593 kcal 24.0 g
11 水	チキンカレーライス わかめサラダ ぶどうゼリー	○	とりにく わかめ かんてん,ゼラチン,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,こめ ごまあぶら さとう	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,しょうが キャベツ,きゅうり,もやし ぶどうジュース	628 kcal 21.7 g
12 木	ぶたにくとこまつなのあんかけやきそば マカロニのカリカリサラダ くだもの（あまなつ）	○	ぶたにく,ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん,あぶら,でんぷん さとう,マカロニ	にんじん,こまつな,たまねぎ,たけのこ,もやし キャベツ,きゅうり,りんご あまなつ	600 kcal 21.9 g
13 金	ごはん ししゃものカレーフライ ひじきのにもの こまつなのすましじる	○	 ししゃも,なまあげ,あぶらあげ ほそひじき,こんぶ,だいず ぎゅうにゅう	こめ でんぷん,こめこ,ぱんこ,あぶら さとう,ごまあぶら	もやし,だいこん たまねぎ,たけのこ,もやし にんじん,ほししいたけ こまつな	629 kcal 28.3 g
16 月	わかめごはん にくじゃが みそしる	○	わかめ とりにく,こんぶ あぶらあげ,とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも,さとう,あぶら	にんじん,グリンピース こんにゃく,たまねぎ もやし	619 kcal 24.6 g
17 火	ごはん さかなのステーキソース あまからポテト けんちんじる	○	 まだら ぎゅうにゅう とりにく,ちくわ,とうふ	こめ さとう じゃがいも,あぶら	にんじん たまねぎ,こんにゃく ごぼう,だいこん	579 kcal 30.7 g
18 水	ホットサンド とりにくとだいずのとまとに くだもの（れいとうみかん）	○	ハム,シュレッドチーズ とりにく,だいず ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも,さとう,あぶら	にんじん,にんにく しょうが,たまねぎ,マッシュルーム れいとうみかん	587 kcal 31.4 g
19 木	たかなチャーハン トック入りスープ こんにゃくサラダ	○	とりにく とりハム ぎゅうにゅう	こめ,おおむぎ,ごまあぶら あぶら,トック さとう	にんじん,たまねぎ,たかなづけ しいたけ,こまつな こんにゃく,きゅうり,もやし	584 kcal 19.7 g
20 金	なすのミートライス　東京都地産地消農産給食（八王子野菜） コーンサラダ ベーコンとはくさいのスープ	○	ぶたにく,だいず ぎゅうにゅう ベーコン	こめ,おおむぎ,あぶら,こめこ あぶら,さとう じゃがいも	にんにく,にんじん,なす,トマトジュース キャベツ,ホールコーン たまねぎ,もやし,こまつな	652 kcal 22.4 g
23 月	むぎいりごはん ぶたにくのアップルソースかけ こふきいも はるさめスープ	○	 ぶたにく,だいず ぎゅうにゅう とりにく	こめ,おおむぎ さとう じゃがいも はるさめ	にんじん,こまつな しょうが,たまねぎ,りんご たけのこ,しょうが ほししいたけ	659 kcal 25 g
24 火	コッペパン フィッシュフライ　東京都地産地消農産給食（八王子野菜） やさいのソテー 白玉スープ	○	 モーカサメ ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン こむぎこ,パンこ,あぶら あぶら じゃがいも,しらたまもち	にんじん,こまつな キャベツ,もやし たまねぎ,ホールコーン	606 kcal 29.2 g
25 水	ゆかりごはん いかのてりやき れんこんチップスサラダ こんさいのみそしる	○	 いか ぎゅうにゅう あぶらあげ,とうふ	こめ さとう,あぶら じゃがいも	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり れんこん,ごぼう だいこん,たまねぎ	606 kcal 28.4 g
26 木	ジャージャーめん ちゅうかふうコーンスープ くだもの（すいか）	○	ぶたにく,だいず とりにく,とうふ,たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら,でんぷん じゃがいも,さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん しいたけ,しょうが,たまねぎ,もやし きゅうり,こまつな,クリームコーン,すいか	644 kcal 29.7 g
27 金	おやこどん やさいのあまずがけ かぼちゃのみそしる	○	とりにく,たまご,こんぶ ぎゅうにゅう あぶらあげ,とうふ	こめ,さとう	にんじん,たまねぎ,こんにゃく キャベツ,きゅうり,もやし,しょうが グリンピース,かぼちゃ	646 kcal 29.6 g
30 月	そぼろごはん やさいのごまみそかけ さつまじる	○	とりにく,けずりぶり,ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ,さとう,あぶら ごま さつまいも	にんじん,たけのこ,しょうが しいたけ,こまつなごぼう だいこん,もやし	603 kcal 26.5 g

★献立は、食材の産地の天候や出荷状況などにより変更することがあります。ご了承ください。
★上記献立は、中学年の一人あたりです。★低学年は中学年の０．８倍、高学年は、中学年の１．２倍です。

【６月給食目標】
よくかんで食べよう