



# 令和7年度6月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	三色ピラフ	○	フライドポテト キャベツースープ	ハム,牛乳,鶏肉	水稲穀粒(七分つき米),油,バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),ホールコーン(缶),えだまめむき身(冷凍),キャベツ	595 Kcal 22.7 g 18.6 g 2.7 g
4 水	ごはん	○	魚のごまみそだれ 和風サラダ みそ汁	牛乳,まさぼ,わかめ,豆腐	米,さとう,ごま油	きゅうり,もやし,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	620 Kcal 29.3 g 23.2 g 2.4 g
5 木	みそラーメン 6年2組リクエスト献立	○	鶏肉のからあげ フルーツポンチ	豚肉,牛乳,鶏肉	油,冷凍ラーメン,ごま油,さとう,でん粉,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,ホールコーン(缶),ねぎ,みかん(缶),パイントアップル(缶),もも(缶)	624 Kcal 27.6 g 24.8 g 3.8 g
6 金	黒砂糖パン 世界の料理 ギリシャ	○	ムサカ シーザーサラダ	豚肉,牛乳,シュレッドチーズ,クリーミチーズ	黒砂糖パン,油,バター,小麦粉,じゃがいも,さとう	なす,にんにく,たまねぎ,ホールトマト(缶),キャベツ,きゅうり,にんじん	620 Kcal 24.4 g 29.1 g 2.1 g
9 月	かみかみ豆ごはん	○	魚のステーキソース ごぼう入りサラダ みそ汁	大豆,あおのり,牛乳,鮭,油揚げ,生わかめ	米,さとう,油,ごま油	たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん,きゅうり,ねぎ	573 Kcal 30.6 g 17.3 g 2.4 g
10 火	ルーローハン 世界の料理 台湾	○	ひと塩野菜 豆花 (台湾風豆乳デザート)	豚肉,牛乳,粉寒天,粉ゼラチン,豆乳,あずき	米,さとう,でん粉,ごま油,油	にんにく,しょうが,たまねぎ,こまつな,たかひら,にんじん,キャベツ,きゅうり,みかん(缶)	655 Kcal 24.3 g 20.7 g 1.3 g
11 水	麦ごはん	○	春巻き ナムル 豆腐汁	牛乳,豚肉,豆腐	米,あおむぎ,春巻の皮,油,でん粉,春雨,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,(干)しいたけ,キャベツ,もやし,こまつな,たまねぎ,白菜,ねぎ	661 Kcal 23.2 g 23.2 g 2.5 g
12 木	セサミトースト	○	クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳,鶏肉	食パン,バター,さとう,ごま油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),キャベツ,きゅうり	630 Kcal 23.3 g 29.0 g 2.4 g
13 金	ツナとほうごはん	○	野菜のごま風味 みそけんちん汁	ツナ(缶),冷凍豆腐,鶏卵,牛乳,油揚げ	水稲穀粒(七分つき米),さとう,油,ごま,じゃがいも	にんじん,しょうが,(干)しいたけ,さやいんげん,キャベツ,こまつな,もやし,たまねぎ,ねぎ	628 Kcal 28.1 g 21.9 g 3.2 g
16 月	えび入りナシコレン	○	春雨サラダ 中華風コーンスープ	鶏ひき肉,むきえび,牛乳,ハム,豆腐,鶏卵	米,あおむぎ,油,春雨,さとう,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン(缶),ねぎ	574 Kcal 23.4 g 18.8 g 3.2 g
17 火	麦ごはん	○	きんぴら煮 野菜のからしじょうゆあえ	牛乳,豚肉,かまぼこ	米,あおむぎ,じゃがいも,油,三温糖,ごま	にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮),こんにゃく,さやいんげん,こまつな	617 Kcal 22.1 g 20.2 g 1.8 g
18 水	照り焼きチキンバーガー	○	コールスローサラダ ABCスープ	鶏肉,牛乳,豚肉	ミルクパン,油,三温糖,マカロニ	にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,白菜,	582 Kcal 29.1 g 25.7 g 2.8 g
19 木	和風スパゲッティ	○	ピーンスサラダ 桃とヨーグルトのケーキ	豚肉,刻みのり,牛乳,ひよこまめ,いんげんまめ,ツナ(缶),鶏卵,フレーンヨーグルト	スパゲッティ,油,バター,さとう,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,えのきたけ,きゅうり,もも(缶詰果肉)	664 Kcal 25.9 g 27.1 g 1.6 g
20 金	キーマカレーライス	○	カラフルマリネ くだもの(冷凍みかん)	鶏肉,大豆,レンズまめ,牛乳	水稲穀粒(七分つき米),油,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶),冷凍みかん	657 Kcal 24.8 g 18.4 g 1.5 g
23 月	有機米ごはん	○	いいどり煮 カリカリ油揚げと野菜の浸し	牛乳,鶏肉,冷凍豆腐,さつま揚げ,油揚げ,糸けずり	米,油,じゃがいも,さとう	しょうが,こんにゃく,にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,さやいんげん,こまつな,もやし	605 Kcal 30.6 g 16.8 g 2.0 g
24 火	五目冷しうどん	○	大豆とコーンのフリッター くだもの(河内晩柑)	油揚げ,ちくわ,牛乳,大豆	冷凍うどん,さとう,小麦粉,油	(干)しいたけ,にんじん,ねぎ,きゅうり,ホールコーン(缶),たまねぎ,河内晩柑	594 Kcal 24.7 g 19.9 g 3.2 g
25 水	わかめごはん 4年2組リクエスト献立	○	魚の西京焼き パリパリサラダ あじさいゼリー	わかめ,牛乳,サゴシ,粉寒天,粉ゼラチン	米,油,ワンタンの皮,さとう	しょうが,にんじん,きゅうり,だいこん,たまねぎ,りんごジュース,ぶどうジュース	597 Kcal 23.5 g 17.5 g 1.4 g
26 木	チンジャオロース丼	○	辣白菜 トックスープ	豚肉,牛乳,鶏肉	水稲穀粒(七分つき米),油,でん粉,さとう,トック	ピーマン,にんにく,しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,白菜,たまねぎ,(干)しいたけ,ねぎ,チンゲンツアイ	621 Kcal 24.0 g 21.2 g 3.0 g
27 金	ピスキュイパン 世界の料理 ドイツ	○	ツナキャベツサラダ アインツッフ	鶏卵,牛乳,ツナ(缶),ウィンナー,レンズまめ	丸パン,いちごジャム,バター,さとう,小麦粉,油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,	587 Kcal 21.5 g 25.6 g 2.9 g
30 月	夏越ごはん	○	スタミナサラダ くだもの(すいか)	むきえび,けずりびし,牛乳,豚肉	米,黒米,あおむぎ,あわもち,きび,小麦粉,油,さとう,三温糖	たまねぎ,ホールコーン(缶),にんじん,ゴーヤ,キャベツ,だいこん,しょうが,にんにく,すいか	658 Kcal 22.7 g 17.7 g 1.9 g