



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)、えだまめおき身(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、まさば、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)、パイナップル(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、クリームチーズ	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、ホールのトマト(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、たかな漬、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、おおむぎ、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	ツナとほろごはん	○	野菜のごま風味 みそけんちん汁	ツナ(缶)、凍り豆腐、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	えび入りナシゴレン	○	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、おおむぎ、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 野菜のからししょうゆあえ	牛乳、豚肉、かまぼこ	米、おおむぎ、じゃがいも、油、三温糖、ごま	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、ごんにゃく、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	○	ビーンズサラダ 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、レンズマメ、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、たまねぎ、にんじん、ホールのトマト(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	○	いりどり煮 カリカリ油揚げと野菜の浸し	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、さつまいも揚げ、油揚げ、糸けずり	米、油、じゃがいも、さとう	しょうが、ごんにゃく、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、チンゲンツァイ	621 Kcal 24.0 g 21.2 g 3.0 g
27金	ビスキュイパン 世界の料理 ドイツ	○	ツナキャベツサラダ アイントップフ	鶏卵、牛乳、ツナ(缶)、ウィンナー、レンズマメ	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、けずりぶし、牛乳、豚肉	米、黒米、おおむぎ、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