



2025年 6月

6月

献立予定表



世田谷区立東玉川小学校

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	1人1日 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
2月	三色ピラフ		鶏肉のカレー焼き ABCスープ	ハム、牛乳、鶏肉、豚肉	米、油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、パセリ ホールコーン(缶)、えだまめ にんにく、キャベツ	588 kcal 2.4 g 25.5 g 82.9 g
3火	ごはん		回鍋肉 パンパンジー	牛乳、豚肉、鶏肉	米、油、さとう、ごま油、ごま	にんにく、キャベツ、にんじん たまねぎ、ピーマン、もやし きゅうり、ねぎ、しょうが	582 kcal 1.9 g 25.0 g 81.7 g
4水	歯と口の健康週間 ミルクパン		さけのマヨネーズチーズ焼き ツナレモンサラダ ミネストローネ	牛乳、さけ、シュレッドチーズ まぐろ缶詰、豚肉	ミルクパン、油、さとう、マカロニ	クリームコーン(缶)、パセリ キャベツ、きゅうり、レモン たまねぎ、にんじん、セロリー ホールトマト(缶)	594 kcal 2.5 g 33.3 g 66.1 g
5木	ナスとトマトの スパゲッティ		ほうれん草とコーンのソテー キャロットゼリー	牛乳、粉寒天、粉ゼラチン	スパゲッティ、油、小麦粉 コーンスターチ、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ トマト、パセリ、ほうれん草 キャベツ、ホールコーン(缶) にんじん、みかんジュース、なす	584 kcal 1.6 g 20.4 g 99.9 g
6金	まめまめごはん		ほっけのステーキソース かみかみサラダ 根菜汁	大豆、あおりの、牛乳、ほっけ するめ、けずりぶし、鶏肉	米、さとう、小麦粉、でん粉、油 ごま油、じゃがいも	たまねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ にんじん、きゅうり、こまつな	602 kcal 2.2 g 33.8 g 84.9 g
9月	麦ごはん		いかのかりんとあげ ごぼうサラダ 担々スープ	牛乳、いか、豚肉、豆腐	米、おおむぎ、でん粉、油 さとう、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、きゅうり にんにく、しょうが、もやし、ねぎ たけのこ(水煮)、チンゲンツァイ	617 kcal 2.3 g 28.7 g 85.6 g
10火	ごはん		ししゃものフライ 鉄骨サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、ししゃも、干ひじき、じゃこ けずりぶし、わかめ、豆腐	米、小麦粉、パン粉、油 さとう、ごま油	にんじん、こまつな、ねぎ ホールコーン(缶)、たまねぎ	637 kcal 2.9 g 28.9 g 85.1 g
11水	ツナピザトースト		ポトフ くだもの(パイナップル)	まぐろ缶詰、シュレッドチーズ 牛乳、ベーコン、豚肉、ウィンナー	食パン、油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム(缶)、ピーマン キャベツ、セロリー、パセリ パイナップル	582 kcal 2.8 g 27.5 g 71.6 g
12木	こまつなとじゃこの チャーハン		春雨サラダ 卵入り中華スープ	じゃこ、牛乳、ハム、鶏肉 豆腐、鶏卵	米、油、ごま、春雨、さとう ごま油、でん粉	しょうが、にんじん、こまつな キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんにく、しょうが、もやし (干)しいたけ、ねぎ	598 kcal 2.6 g 25.1 g 84.0 g
13金	世界の料理 インドネシア ナシゴレン		フライドポテト 野菜スープ	鶏肉、えび、牛乳、豚肉	米、おおむぎ、油、じゃがいも	赤とうがらし、もやし、しょうが にんにく、たまねぎ、赤ピーマン ホールコーン(缶)、ピーマン レモン、にんじん、こまつな	599 kcal 1.9 g 25.3 g 89.6 g
16月	ガーリックトースト		コーンシチュー にんじんドレッシングサラダ	粉チーズ、牛乳、鶏肉 スキムミルク	食パン、バター、油、じゃがいも バター、小麦粉、マカロニ、さとう	にんにく、たまねぎ、きゅうり にんじん、クリームコーン(缶) ホールコーン(缶)、キャベツ 赤ピーマン	612 kcal 2.6 g 24.9 g 72.8 g
17火	そぼろかけごはん		野菜のごまだれかけ みそけんちん	鶏肉、凍り豆腐、牛乳 けずりぶし、豚肉	米、油、さとう、ごま、じゃがいも	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん しょうが、えだまめ(冷凍)、 キャベツ、こまつな、もやし	610 kcal 2.5 g 28.4 g 87.8 g
18水	ジャージャーうどん		塩ナムル きなこ蒸しパン	豚肉、大豆、牛乳 きな粉、豆乳	うどん、油、さとう、でん粉 ごま油、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、きゅうり、もやし こまつな	617 kcal 2.6 g 26.4 g 81.9 g
19木	ごはん		さばのみそだれかけ 和風サラダ キャベツのみそ汁	牛乳、さば、わかめ、けずりぶし 油揚げ、豆腐	米、さとう、でん粉、油	しょうが、きゅうり、だいこん にんじん、たまねぎ、えのきたけ キャベツ	649 kcal 2.5 g 27.1 g 80.0 g
20金	豚キムチ丼		中華風コーンスープ くだもの(オレンジ)	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵	七分つき米、ごま油、さとう でん粉	にんにく、たまねぎ、白菜、にら キムチ、にんじん、えのきたけ たけのこ(水煮)、こまつな クリームコーン(缶) オレンジ	617 kcal 1.9 g 24.7 g 90.9 g
23月	郷土料理 沖縄県 ししじゅうしい		ゴーヤチャンプル 塩ちんすこう	けずりぶし、豚肉、刻み昆布 牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵	米、おおむぎ、油、小麦粉 ラード、さとう	しょうが、ゴーヤ、もやし	582 kcal 2.2 g 23.6 g 78.0 g
24火	スタミナ丼		わかめスープ くだもの(小玉スイカ)	豚肉、凍り豆腐、牛乳 豆腐、わかめ	米、おおむぎ、でん粉、油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ(水煮)、にんじん、ピー マン、ねぎ、小玉スイカ	654 kcal 2.1 g 27.1 g 94.6 g
25水	有機米の日 ごはん		たらのごまがらめ 小松菜の磯あえ 田舎汁	牛乳、まだら、刻みのり けずりぶし、生揚げ	米、でん粉、油、さとう ごま、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん だいこん	584 kcal 2.3 g 27.8 g 86.1 g
26木	シーフードカレーライス		ビーンズサラダ くだもの(オレンジ)	えび、いか、牛乳、ひよこまめ 白いんげん豆、まぐろ缶詰	米、油、じゃがいも、小麦粉、さ とう	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、にんじん、りんご きゅうり、ホールコーン(缶) オレンジ	643 kcal 2.1 g 25.2 g 107.1 g
27金	ごはん		五目うま煮 じゃこサラダ フルーツゼリー	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、さつま揚げ じゃこ、粉寒天、粉ゼラチン	米、油、じゃがいも、さとう、ごま 油	ごぼう、こんにゃく、にんじん、た まねぎ、キャベツ、きゅうり、も も(缶)、パイナップル(缶)	620 kcal 2.0 g 24.6 g 104.0 g
30月	パンパン		ラザニア風 グリーンサラダ	牛乳、豚肉、シュレッドチーズ	パンパン、ペンネ、油 さとう、小麦粉	たまねぎ、マッシュルーム(缶) パセリ、キャベツ、きゅうり ホールコーン(缶)	593 kcal 2.6 g 24.9 g 79.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています