

6月

献立予定表



2026年 6月

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
1月	豚キムチ丼		ナムル 卵スープ	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵	七分つき米、ごま油、さとう、油 じゃがいも、でん粉	にんにく、たまねぎ、白菜 キムチ、にら、もやし、こまつな にんじん	601 kcal 2.3 g 25.9 g 78.3 g
2火	有機米の日 有機米ごはん		赤魚のみそだれかけ きのこ入りおひたし 豚汁	牛乳、赤魚、けずりぶし、豚肉 豆腐	米、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、こまつな、キャベツ えのきたけ、にんじん、だいこん こんにゃく、ねぎ	626 kcal 2.3 g 26.8 g 79.4 g
3水	ツナピザトースト		ポトフ くだもの（メロン）	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、ピーマン にんじん、キャベツ、セロリー パセリ、メロン	573 kcal 2.8 g 27.6 g 68.5 g
4木	ごはん		ししゃものフライ チーズ入りフレンチサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、ししゃも、プロセスチーズ こんぶ、けずりぶし、わかめ、豆腐	米、小麦粉、パン粉、油、さとう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ ホールコーン	604 kcal 2.5 g 28.1 g 81.1 g
5金	大豆ごはん		あじの一味焼き ひじきの煮つけ はちみつにんじんゼリー	大豆、牛乳、あじ、干ひじき 油揚げ、粉寒天、粉ゼラチン	七分つき米、でん粉、揚げ油 さとう、ごま、油、はちみつ	にんにく、しょうが、にんじん こんにゃく、にんじん、ねぎ みかんジュース	581 kcal 1.7 g 26.5 g 81.9 g
8月	ごはん		いかのかりんとあげ もやしときゅうりの中華サ ラダ、ワンタンスープ	牛乳、いか、鶏肉、豚肉	米、でん粉、油、ごま油、さとう ワンタンの皮	もやし、きゅうり、にんじん キャベツ、だいこん、しょうが こまつな	589 kcal 2.3 g 25.7 g 85.0 g
9火	シーフード カレーライス		キャベツとコーンのサラダ パイナップルゼリー	えび、いか、牛乳、粉寒天 粉ゼラチン	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 キャベツ、ホールコーン、パン ジュース、パイナップル	622 kcal 1.9 g 21.8 g 105.0 g
10水	カミカミ丼		野菜のごまあえ かきたま汁	豚肉、牛乳、こんぶ、けずりぶし 豆腐、鶏卵	米、でん粉、揚げ油、さとう、ごま	ごぼう、もやし、こまつな たまねぎ、にんじん、えのきたけ	623 kcal 1.8 g 23.8 g 88.5 g
11木	有機野菜の日 ガーリックトースト		チキンのトマトソース煮 有機野菜チップス	粉チーズ、牛乳、ベーコン、鶏肉 生クリーム	食パン、バター、油、小麦粉 じゃがいも、揚げ油	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、セロリー、ピーマン マッシュルーム、ダイストマト	599 kcal 2.8 g 22.3 g 61.3 g
12金	ナシゴレン		青のりポテト キャベツと春雨のスープ	豚肉、えび、牛乳、あおのり、豚肉	七分つき米、油、じゃがいも、春雨	赤とうがらし、しょうが、ねぎ にんにく、たまねぎ、にんじん ホールコーン、ピーマン、レモン 赤ピーマン、キャベツ	563 kcal 2.5 g 24.5 g 83.9 g
15月	ごはん		油淋鶏 パンサンスー 豆腐とにらのスープ	牛乳、鶏肉、ハム、豆腐	米、でん粉、揚げ油、さとう ごま油、春雨	にんにく、しょうが、ねぎ、にら キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、きくらげ	625 kcal 2.4 g 23.4 g 84.0 g
16火	せたがやそだち給食 そぼろかけごはん		和風サラダ じゃがいもとわかめ のみそ汁	鶏肉、凍り豆腐、牛乳、こんぶ けずりぶし、豆腐、わかめ	米、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しょうが えだまめ、きゅうり、だいこん	585 kcal 2.5 g 25.3 g 85.2 g
17水	郷土料理 岩手県 盛岡じゃじゃ麺		ちーたんたん くだもの（甘夏）	豚肉、牛乳、鶏卵	じゃじゃ麺、油、ごま油、さとう でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ ねぎ、きゅうり、甘夏みかん	613 kcal 2.0 g 27.8 g 80.3 g
18木	ミルクパン		白身魚のピザ風 じゃがいものクリーム煮 野菜スープ	牛乳、バス、ベーコン、豚肉	ミルクパン、油、じゃがいも 小麦粉、バター、さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン ほうれんそう、にんじん、もやし こまつな	599 kcal 2.6 g 27.2 g 65.6 g
19金	郷土料理 沖縄県 じゅうしい		ゴーヤチャンプル 塩ちんすこう	豚肉、刻み昆布、牛乳、豆腐、鶏卵	七分つき米、油、小麦粉、ラード さとう	しょうが、ゴーヤ、もやし	580 kcal 2.4 g 21.6 g 74.0 g
22月	つけめん		中華サラダ くだもの（冷凍みかん）	豚肉、牛乳、ちくわ	ラーメン、油、さとう、ごま油 ごま	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、ホールコーン、ねぎ こまつな、もやし、きゅうり 冷凍みかん	585 kcal 2.7 g 27.4 g 79.3 g
23火	ビスキュイパン		コーンシチュー グリーンサラダ	鶏卵、牛乳、鶏肉、スキムミルク	丸パン、バター、さとう、小麦粉 油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ クリームコーン、ホールコーン きゅうり	607 kcal 2.5 g 24.8 g 80.2 g
24水	スタミナ丼		わかめスープ くだもの（小玉スイカ）	豚肉、牛乳、豆腐、わかめ	米、揚げ油、でん粉、油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ もやし、にんじん、にら、ねぎ 小玉スイカ	584 kcal 2.1 g 24.6 g 82.2 g
25木	ごはん		魚のごまがらめ キャベツの磯あえ じゃがいものみそ汁	牛乳、バス、刻みのり、こんぶ けずりぶし、生揚げ	米、でん粉、揚げ油、さとう、ごま じゃがいも	キャベツ、こまつな にんじん、たまねぎ	589 kcal 2.2 g 27.7 g 87.8 g
26金	ナスとトマトの スパゲッティ		小松菜とコーンのソテー ココアマフィン	牛乳、鶏卵、豆乳、おから	スパゲッティ、油、小麦粉、コーン スターチ、揚げ油、さとう、粉糖	にんにく、セロリー、たまねぎ トマト、なす、パセリ、こまつな キャベツ、ホールコーン	614 kcal 1.7 g 18.6 g 89.1 g
29月	ごはん		肉じゃがうま煮 じゃこサラダ	牛乳、豚肉、けずりぶし、じゃこ 凍り豆腐	米、油、さとう、じゃがいも ごま油	たまねぎ、にんじん、こんにゃく キャベツ、きゅうり	590 kcal 2.1 g 24.4 g 92.9 g
30火	ビビンバ		卵とわかめのスープ くだもの（冷凍みかん）	豚肉、牛乳、けずりぶし、豆腐 わかめ、鶏卵	米、ごま油、さとう、でん粉	しょうが、たけのこ、こまつな にんじん、たまねぎ、にんにく もやし、えのきたけ、冷凍みかん	593 kcal 2.5 g 25.6 g 86.2 g

- ・栄養価は中学年を基準にしています。
- ・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。