

6月 学校給食献立表

こんげつのもくひょう

しゅんのたべものについてしろう

令和7年度《家庭数》

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

日	曜	献立名	主な材料名						エネルギー kcal
			おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える		
2	月	凍り豆腐入りそぼろかけごはん 味噌けんちん汁 野菜のごまだれかけ	ごめ でんぶん あぶら	さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう こおりどうふ かつおぶし	とりにく ふたにく	ほししいだけ えだまめ こんにゃく	たまねぎ キャベツ ごぼう	29.2g
3	火	ガーリックトースト クラムチャウダー にんじんドレッシングサラダ 甘夏みかん	しょくパン あぶら マカロニ	バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あさり ツナ	こなチーズ ベーコン とうにゅう	にんにく にんじん きゅうり	バセリ クリームコーン あかビーマン	601kcal 25.8g
4	水	かみかみ豆ごはん みそ汁 鮭のステーキソース ごぼう入りサラダ	ごめ あぶら でんぶん ごま	おしむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう じやこ さけ とうふ	たいす あおのり かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ にんじん きゅうり	ごぼう だいこん こまつな	595kcal 33.2g
5	木	麦ごはん いかのかりんと揚げ 坦々スープ 大根ときゅうりのごま風味	ごめ でんぶん さとう ごまあぶら	おしむぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	いか とうふ	だいこん しょうが たけのこ こまつな	きゅうり にんにく ねぎ	604kcal 28.6g
6	金	いわしのかば焼き丼 かむかむ豚汁 キャベツの塩こんぶかけ	ごめ こむぎこ さとう ごま	でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう しおこんぶ ぶたにく	いわし かつおぶし くきわかめ	キャベツ だいこん	にんじん こんにゃく	ごぼう ねぎ
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 9日は振替休業日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆									
10	火	和風スパゲティー かみかみサラダ ヨーグルトポムポム	スパゲッティ バター さとう	あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう えび いか	ぶたにく するめ たまご	にんにく しめじ だいこん	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり りんご	627kcal 26.9g
11	水	青菜とじゃこのチャーハン 卵入り中華スープ 春雨サラダ りんごゼリー	青菜 はるさめ さとう	あぶら でんぶん ごまあぶら こなゼラチン	ぎゅうにゅう とりにく たまご	じゃこ とうふ こなかんてん	しょうが にんにく ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり	614kcal 23.2g
12	木	麦ごはん(ひじきのふりかけ) 豆乳入りみそ汁 ししゃものフライ 海藻と野菜の和え物	ごめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	おしむぎ パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう しゃも かつおぶし	ひじき わかめ とうふ	もやし きゅうり キャベツ	こまつな にんじん たまねぎ だいこん	639kcal 28.3g
13	金	三色ピラフ コーンフレークカツ ABCスープ	三色ピラフ コーンフレーク ABCスープ	ジョア バター マカロニ	こめ こむぎこ ぶたにく	ジョア ハム たまご	たまねぎ コーン えだまめ	にんじん マッシュルーム キャベツ	634kcal 24.3g
16	月	ケロケロ揚げパン ポトフ マカロニとキャベツのカレー風味サラダ くだもの(河内晩柑)	まるパン さとう マカロニ	あぶら じゃがいも	うぐいすきなこ ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん セロリー	たまねぎ かわちばんかん	616kcal 26.8g
17	火	ひよこ豆のキーマカレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ	ごめ こむぎこ	あぶら さとう	とりにく すなぎもミンチ こなチーズ	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんにく トマト きゅうり	たまねぎ りんご パイんかん ももかん みかんかん	691kcal 22.5g
18	水	ミルクパン トマトピーンズシチュー 野菜のイタリアンドレッシングかけ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	ベーコン だいす	たまねぎ キャベツ	にんじん トマト きゅうり コーン	584kcal 24.4g
19	木	有機米ごはん みそ汁 鯖(さば)のごまだれかけ 和風サラダ	有機米ごはん みそ汁 鯖(さば)のごまだれかけ 和風サラダ	こめ さとう あぶら	じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ	さば かつおぶし とうふ	きゅうり コーン たまねぎ はくさい	にんじん えのき
20	金	キムチ丼 卵入り中華スープ 果物(メロン)	キムチ丼 卵入り中華スープ 果物(メロン)	こめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ でんぶん	おしむぎ さとう さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ぶたにく たまご	はくさい にんじん だけのこ きくらげ しょうが	29.1g
23	月	ガパオライス たまごヒトマトのスープ ガーリックボテト	ガパオライス たまごヒトマトのスープ ガーリックボテト	こめ さとう でんぶん	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす とうふ	とりにく ベーコン たまご	とうがらし コーン ピーマン トマト	はくさい にんじん あかビーマン
24	火	麦ごはん 五目うま煮カレー味 野菜のからしじょうゆあえ 冷凍みかん	麦ごはん 五目うま煮カレー味 野菜のからしじょうゆあえ 冷凍みかん	こめ あぶら さとう	おしむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおぶし なまあげ	ぶたにく うずらたまご	ごぼう にんじん こまつな もやし れいとうみかん	28.1g
25	水	ジャージャー麺 ポテトドッグ カップヨーグルト	ジャージャー麺 ポテトドッグ カップヨーグルト	むしゅうかめん ごまあぶら でんぶん	あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	とりにく だいす ヨーグルト	にんにく にんじん	しょうが
26	木	ココアパン ホキのマヨネーズ焼き スパイス入り粉ふきいも ミネストローネ	ココアパン ホキのマヨネーズ焼き スパイス入り粉ふきいも ミネストローネ	あぶら マカロニ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ホキ ふたにく	クリームコーン セロリー トマト	675kcal 31.0g
27	金	シシジューシー もずく汁 サーダーアンダーギー	シシジューシー もずく汁 サーダーアンダーギー	こめ さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ とうふ	かつおぶし こんぶ ふたにく	にんじん ねぎ	625kcal 30.0g
30	月	ツナピサトースト クリームスープ くだもの(小玉すいか)	ツナピサトースト クリームスープ くだもの(小玉すいか)	むえんしょくパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ぎゅうにゅう ツナ	チーズ とりにく とうにゅう	マッシュルーム ビーマン ホールコーン	24.5g

※ 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。