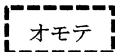




# 6月 献立予定表














令和7年

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日 よ う ひ	こんだてめい 献立名	のみ もの	黄 <sup>なかま</sup> の仲間 熱 <sup>なつ</sup> や <sup>ちから</sup> 力の元になる	赤 <sup>なかま</sup> の仲間 血 <sup>ち</sup> や <sup>にく</sup> 肉になる	緑 <sup>なかま</sup> の仲間 体 <sup>からだ</sup> の調子 <sup>ちようし</sup> を整 <sup>ととの</sup> える	エネルギー たんぱく質
2月	ナシゴレン		七分つき米、油	豚肉、えび、いか、シュレッドチーズ	赤 <sup>あか</sup> とうからし、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ピーマン、パセリ、レモン	527 kcal
	ウインナーと野菜のスープ		じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、パセリ	21.4 g
	パリパリポテトサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、きゅうり、キャベツ	
3火	ごはん		七分つき米			560 kcal
	魚の香味焼き		ごま油、さとう	ぼら	たまねぎ、にんにく、しょうが	27.6 g
	糸こんにゃくのチャプチェ風		さとう、ごま、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、きくらげ、にんじん、キャベツ、こんにゃく、ピーマン	
	みそ汁		じゃがいも	わかめ	にんじん、たまねぎ、こまつな	
4水	キノコのカレークリームパスタ		スパゲッティ、油、米粉、小麦粉、さとう	ウインナー、鶏肉、豆腐、豆乳、牛乳、シュレッドチーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、(干)しいたけ、こまつな	608 kcal
	フライドポテト		じゃがいも、油			25.7 g
	シーザーサラダ		油、さとう、食パン	ベーコン、粉チーズ	キャベツ、黄ピーマン、にんじん、にんにく、たまねぎ	
5木	ガーリックトースト		食パン、バター、油	粉チーズ	にんにく、パセリ	559 kcal
	ミネストローネ		油、じゃがいも、マカロニ	ベーコン、豚肉、ひよこまめ	たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、トマト缶、コーン、パセリ	21.1 g
	グリーンサラダ		油、さとう		キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
6金	じゃこ梅茶漬け		七分つき米、ごま	じゃこ、刻みのり	小梅干し、万能ねぎ	591 kcal
	焼きチーズコロッケ		じゃがいも、油、パン粉	豚肉、おから、シュレッドチーズ	えだまめ、コーン、たまねぎ、にんじん	21.9 g
	野菜のごまあえ		さとう、ごま		こまつな、キャベツ、にんじん	
9月	きな粉あげパン		コッペパン、油、さとう	きな粉		587 kcal
	ヌードルスープ		油、生パスタ	ベーコン、豚肉、生揚げ	にんにく、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ、きくらげ、もやし、こまつな	25.3 g
	ポテトとツナのサラダ		じゃがいも、さとう	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ	
10火	つけうどん		冷凍うどん	鶏肉、油揚げ	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな	574 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		小麦粉、油	ちくわ、あおのり		25.1 g
	かぼちゃの天ぷら		でん粉、小麦粉、油		かぼちゃ	
	野菜の梅おかか味		油、さとう	けすりぶし	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ねり梅	
11水	イワシのかば焼き丼		七分つき米、ごま、でん粉、小麦粉、油、さとう	いわし	しょうが	626 kcal
	豆腐とわかめのみそ汁			わかめ、豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ	26.0 g
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	
12木	有機米ごはん		有機栽培米			620 kcal
	有機じゃがいものそぼろ煮		油、さとう、有機じゃがいも、でん粉	豚肉、鶏肉、凍り豆腐	しょうが、こんにゃく、有機にんじん、たまねぎ	25.8 g
	豆もやしの中華サラダ		さとう、ごま油	ハム	だいずもやし、きゅうり、有機にんじん、コーン、たまねぎ	
	桃カルピスゼリー		さとう	粉寒天、乳酸菌飲料	白桃缶	
13金	チャーハン		七分つき米、油、ごま油	焼き豚	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、ねぎ、ピーマン	572 kcal
	ヌードルスープ		油、生パスタ	豚肉、生揚げ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、こまつな、パセリ	23.9 g
	メロン				メロン	



日 よ う び	献立名 <small>こんだてめい</small>	のみ もの	黄の仲間 <small>きなかま</small> ねつ ちから もと 熱や力元になる	赤の仲間 <small>あかなかま</small> ち にく 血や肉になる	緑の仲間 <small>みどり なかま</small> からだ ちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
16 月	焼きうどん		冷凍うどん、油、ごま油	粉かつお、豚肉、いか、うすら卵	にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、エリンギ、キャベツ、にら	615 kcal
	きなこ蒸しパン		小麦粉、油、さとう	きな粉、豆乳	レーズン	26.7 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
17 火	ごはん		七分つき米			578 kcal
	サバの韓国風漬け焼き		さとう、ごま油	さば	しょうが、にんにく、ねぎ	27.1 g
	わかめスープ		油、ごま	鶏肉、豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ	
	こんにゃくサラダ		さとう、ごま油、油、ごま		こんにゃく、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ	
18 水	回鍋肉丼 <small>まいごーらーどん</small>		七分つき米、油、さとう、でん粉、ごま	豚肉、生揚げ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ	642 kcal
	パンサンスー		はるさめ、油、さとう、ごま油、ごま	ハム	キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ	23.4 g
	すいか				すいか	
19 木	ひじきごはん		七分つき米、もち米、ごま油、油、さとう	鶏肉、油揚げ、干ひじき	ごぼう、にんじん、(干)しいたけ	527 kcal
	いかの香味焼き		さとう、ごま	いか	にんにく、ねぎ、しょうが	27.9 g
	みそ汁		じゃがいも		にんじん、たまねぎ、えのきだけ、万能ねぎ	
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	
20 金	しらす入りピザトースト		食パン、油	ウィンナー、レンズまめ、しらす干し、シュレッドチーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン	582 kcal
	マカロニ入り野菜スープ		マカロニ	鶏肉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、きくらげ、こまつな、パセリ	25.1 g
	フレンチポテトサラダ		じゃがいも、油、さとう		キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ	
23 月	チキンカレーライス		七分つき米、油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、レンズまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、ピーマン、りんご	650 kcal
	和風サラダ		油、ごま油、さとう、	わかめ、ちくわ	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	21.3 g
	バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ	
24 火	高野豆腐のそぼろごはん		七分つき米、さとう	鶏ひき肉、凍り豆腐	しょうが、にんじん、(干)しいたけ、だけのこ、えだまめ	555 kcal
	かきたま汁		でん粉	わかめ、豆腐、鶏卵	たまねぎ、にんじん、こまつな	23.1 g
	杏仁豆腐		さとう	粉寒天、エバミルク、牛乳	みかん缶、黄桃缶、さくらんぼ	
25 水	鶏ゴボウピラフ		七分つき米、油	鶏肉	しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン、さやいんげん	597 kcal
	ポテトミートグラタン		じゃがいも、油	豚肉、シュレッドチーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ	23.3 g
	キャベツとわかめのスープ			ベーコン、豆腐、わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こねぎ	
26 木	フィッシュサンド		ミルクパン、小麦粉、パン粉、油	ホキ		607 kcal
	ジュリアンスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、パセリ	28.2 g
	マカロニとコーンのサラダ		マカロニ、油、さとう	ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、アスパラガス	
27 金	夏野菜のトマトソースパスタ		スパゲッティ、油、小麦粉	ベーコン、鶏肉、レンズまめ	とうがらし、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、しめじ、ピーマン、トマト缶	580 kcal
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ	23.2 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
30 月	豆入りジャージャーうどん		冷凍うどん、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏肉、大豆、レンズまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	608 kcal
	わかめサラダ		油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	27.0 g
	のり塩ポテト		じゃがいも、小麦粉、油	あおのり		