

# 6月 献立表

2025年 6月

明正小学校

日	献立名	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	備考
2月 牛 乳	みそラーメン 青のりポテト きゅうりと大根のごま風味	牛乳、豚肉、豚骨、あおの り	油、でん粉、ごま油、むし 中華麺、じゃがいも、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、ねぎ、白菜、だいこん、 きゅうり	584 kcal 19.7 g	
3月 火 牛 乳	中華丼 大豆とじゃこの甘辛あげ くだもの(小玉すいか)	牛乳、豚肉、いか、えび、う ずら卵、大豆、じゃこ	米、油、さとう、ごま油、で ん粉、ごま	にんにく、しょうが、干しいたけ、たけ のこ、にんじん、ねぎ、白菜、チンゲン ツアイ、小玉すいか	626 kcal 26.1 g	<p>5日(木) <b>かむかむ海藻サラダ</b> 6月4日から「歯と口の 健康週間」です。かみご たえのあるサラダです。</p>
4月 水 牛 乳	チキンカレーライス こんにゃくサラダ くだもの(河内晩柑)	牛乳、鶏肉、粉チーズ	米、油、じゃがいも、小麦 粉、でん粉、さとう、ごま 油、ごま	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじ ん、りんご、しょうが、こんにゃく、 キャベツ、カワチバンカン	652 kcal 19.8 g	<p>9日(月) <b>冬瓜とたまごのスープ</b> 「冬瓜」と書きますが、 夏が旬のウリ科の野菜 です。</p>
5月 木 牛 乳	ごはん さわらの南部焼き かむかむ海藻サラダ 夏野菜の具沢山みそ汁	牛乳、さわら、わかめ、豆 腐、油揚げ	米、ごま油、さとう、ごま 油	切干だいこん、キャベツ、にんじん、た まねぎ、こんにゃく、かぼちゃ、さやい んげん	592 kcal 29.2 g	 <p>冬瓜の イラストです</p>
6月 金 牛 乳	セサミトースト トマトシチュー コーンサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、白 いんげん豆、粉チーズ	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、トマト、パセリ、 キャベツ、ホールコーン(缶)	647 kcal 23.2 g	<p>10日(火) <b>トック入り中華スープ</b> トックは、韓国のおもちで す。</p>
9月 月 牛 乳	ホイコーロー丼 冬瓜とたまごのスープ	牛乳、豚肉、豚骨、鶏肉、豆 腐、鶏卵	米、油、さとう、でん粉、ご ま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、キャベツ、とうがん、こまつ な	596 kcal 25.4 g	 <p>冬瓜の イラストです</p>
10月 火 牛 乳	チャーハン トック入り中華スープ くだもの(河内晩柑)	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、豆 腐	米、油、トック、ごま油	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ね ぎ、グリンピース、白菜、こまつな、 しょうが、カワチバンカン	558 kcal 23.1 g	<p>11日(水) 二十四節気の「入梅」、 今年は6月11日です。 <b>梅わかごはんとあじさい ポンチ</b>を作ります。</p>
11月 水 牛 乳	梅わかごはん 五目うま煮 あじさいポンチ	牛乳、わかめ、鶏肉、生揚 げ、粉寒天	米、油、じゃがいも、さと う	刻み梅、ごぼう、こんにゃく、にんじ ん、たまねぎ、さやいんげん、ぶどう ジュース、みかん(缶)、りんご(缶)	629 kcal 20.8 g	 <p>10日(火) <b>トック入り中華スープ</b> トックは、韓国のおもちで す。</p>
12月 木 牛 乳	セルフフィッシュサンド コンソメスープ	牛乳、すけとうだら、鶏肉	胚芽パン、小麦粉、でん 粉、パン粉、油、じゃがい も	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホール コーン、こまつな	576 kcal 30.2 g	<p>11日(水) 二十四節気の「入梅」、 今年は6月11日です。 <b>梅わかごはんとあじさい ポンチ</b>を作ります。</p>
13月 金 牛 乳	三色ピラフ ボテト入りフレンチサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏 卵	米、油、じゃがいも、さと う、でん粉	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 マッシュルーム、グリンピース、キ ャベツ、きゅうり、ホールトマト	575 kcal 23.0 g	 <p>10日(火) <b>トック入り中華スープ</b> トックは、韓国のおもちで す。</p>
16月 月 牛 乳	ツナと夏野菜のスパゲティ カルボナーラボテト	牛乳、ベーコン、ツナ、生 クリーム、粉チーズ	スパゲッティ、油、米粉、 さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、ホールトマト、なす	623 kcal 24.8 g	 <p>11日(水) 二十四節気の「入梅」、 今年は6月11日です。 <b>梅わかごはんとあじさい ポンチ</b>を作ります。</p>
17月 火 牛 乳	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐の和風おかずサラダ えのき入りすまし汁	牛乳、さば、凍り豆腐、わ かめ、豆腐	米、さとう、油、ごま、ごま	だいこん、キャベツ、にんじん、えのき たけ、ねぎ、糸みつば	628 kcal 28.6 g	 <p>10日(火) <b>トック入り中華スープ</b> トックは、韓国のおもちで す。</p>
18月 水 牛 乳	ドライカレートースト クリームスープ くだもの(冷凍みかん)	牛乳、鶏肉、シュレッド チーズ、牛乳、生クリーム	胚芽食パン、油、じゃがい も、米粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、クリームコーン、ホールコーン、グ リンピース、冷凍みかん	607 kcal 28.1 g	<p>19日(木) <b>シシジュー</b> 沖縄県の郷土料理です。 「シシ」は豚肉、「ジュー ー」は炊き込みごはん という意味です。</p>
19月 木 牛 乳	シシジュー 鮭のにんにくみそ焼き かきたま汁	牛乳、豚肉、刻み昆布、鮭、 豆腐、生わかめ、鶏卵	米、油、さとう、ごま、でん 粉	しょうが、にんじん、さやいんげん、に んにく、ねぎ、こまつな	583 kcal 33.2 g	<p>19日(木) <b>シシジュー</b> 沖縄県の郷土料理です。 「シシ」は豚肉、「ジュー ー」は炊き込みごはん という意味です。</p>
20月 金 牛 乳	ごはん 手作りなめたけ 豆入り筑前煮 くだもの(さくらんぼ)	牛乳、大豆、鶏肉、さつま 揚げ	米、さとう、油、じゃがい も	えのきたけ、しょうが、ごぼう、こん にゃく、にんじん、たまねぎ、さやいん げん、さくらんぼ	587 kcal 22.8 g	<p>20日(金) 6月は食育月間です。 「せたがや食育メ ニュー」の手作りなめた けを取り入れました。 せたがや食育メニュー は世田谷区のホーム ページにレシピが掲載さ れています。</p>
24月 火 牛 乳	豚キムチ丼 春雨スープ くだもの(メロン)	牛乳、豚肉、鶏肉	米、油、でん粉、ごま、ごま 油、春雨	にんにく、たまねぎ、ねぎ、キムチ、に ら、にんじん、たけのこ、干しいたけ、 しょうが、こまつな、メロン	560 kcal 19.0 g	<p>25日(水) <b>梅ドレッシングサラダ</b> さわやかな梅風味の手作 りドレッシングです。</p>
25月 水 牛 乳	きな粉あげパン みそワンタンスープ 梅ドレッシングサラダ	牛乳、きな粉、豚骨、豚肉、 糸けずり	コッペパン、油、三温糖、 油、ワタシの皮、さとう、ご ま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、干しいたけ、白菜、ねぎ、にら、キ ャベツ、きゅうり、ねり梅	582 kcal 20.6 g	 <p>19日(木) <b>シシジュー</b> 沖縄県の郷土料理です。 「シシ」は豚肉、「ジュー ー」は炊き込みごはん という意味です。</p>
26月 木 牛 乳	ごはん(有機米) 焼きししゃも 夏野菜の南蛮だれ いたらまスープ	牛乳、からふとししゃも、 鶏肉、豆腐、鶏卵	米、油、さとう、でん粉、ご ま油	なす、かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、 にんじん、きくらげ、にら	623 kcal 26.6 g	<p>20日(金) 6月は食育月間です。 「せたがや食育メ ニュー」の手作りなめた けを取り入れました。 せたがや食育メニュー は世田谷区のホーム ページにレシピが掲載さ れています。</p>
27月 金 牛 乳	ジャージャー麺 わかめ入りナムル フルーツヨーグルト	牛乳、鶏ひき肉、わかめ、 ブレーンヨーグルト	むし中華麺、油、さとう, でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、干しいたけ、もやし、こまつな、み かん(缶)、りんご(缶)、黄桃(缶)	605 kcal 24.9 g	<p>25日(水) <b>梅ドレッシングサラダ</b> さわやかな梅風味の手作 りドレッシングです。</p>
30月 月 牛 乳	ターメリックライス タンドリーフィッシュ 大豆入りキーマカレー マセドアンサラダ	牛乳、さば、ブレーンヨー グルト、ベーコン、豚肉、 大豆	米、油、じゃがいも、さと う	たまねぎ、にんにく、セロリー、ショ ウガ、にんじん、ビーマン、マッシュル ーム、パセリ、きゅうり、ホールコーン	672 kcal 26.5 g	<p>30日(月) <b>ターメリックライス</b> カレーの色のもとになる スパイス、ターメリックを 入れた鮮やかな黄色い ごはんです。 <b>タンドリーフィッシュ</b> スパイスとヨーグルトに 漬け込んで焼いた魚料理 です。</p>

\*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

\*食材の都合により内容が変更になる場合があります。

変更がある場合は該当の食物アレルギー対応をしている人にのみ個別に連絡をいたします。

がつ きゅうしょくもくひょう えいせい き た  
6月の給食目標 「衛生に気を付けて食べよう」