

# 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	
4水	牛乳 チキンカレーライス こんにやくサラダ 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, こんにやく, キャベツ, カワチパンカン	652 kcal 19.8 g	
5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, こんにやく, かぼちゃ, さやいんげん	592 kcal 29.2 g	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。
6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	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。
9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	 冬瓜のイラストです
10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, カワチパンカン	558 kcal 23.1 g	
11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, こんにやく, 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	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。
12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	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</b> と <b>あじさいポンチ</b> を作ります。
13金	牛乳 三色ピラフ ポ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	
16月	牛乳 ツナと夏野菜のスパゲティ カルボナーラポテト	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	
17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, ごま油	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	19日(木) <b>シシジュシー</b> 沖縄県の郷土料理です。「シシ」は豚肉、「ジュシー」は炊き込みごはんという意味です。
18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	
19木	牛乳 シシジュシー 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	20日(金) 6月は食育月間です。「せたがや食育メニュー」の <b>手作りなめたけ</b> 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掲載されています。
20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, こんにやく, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, さくらんぼ	587 kcal 22.8 g	
24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	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。
25水	牛乳 きな粉あげパン みそワントンスープ 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	
26木	牛乳 ごはん(有機米) 焼きししゃも 夏野菜の南蛮だれ にらたまスープ	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	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。
27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, プレーンヨーグルト	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	
30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, プレーンヨーグルト, 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, しょうが, にんじん, ピーマン, 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	

※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へのみ個別に連絡をいたします。

6月の給食目標「衛生に気を付けて食べよう」