

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
3月	牛乳 五目冷しうどん ちくわの磯辺あげ さつまいもの天ぷら	牛乳, 油揚げ, ちくわ, あおのり	冷凍うどん, さとう, 小麦粉, 油, さつまいも	きゅうり, もやし, にんじん	681 kcal 26.5 g	4日(火) 「かむかむ海藻サラダ」 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。
4日	牛乳 ごはん サワラの南部焼き かむかむ海藻サラダ 夏野菜の豚汁	牛乳, さわら, わかめ, 豚肉, 豆腐, 油揚げ	米, ごま, 油, さとう, ごま油	切干しいんじん, 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	632 kcal 31.4 g	6日(木) 「冬瓜と卵のスープ」 「冬瓜」と書きますが、夏が旬の、ウリ科の野菜です。
5日	牛乳 セルフフィッシュサンド コンソメスープ	牛乳, スケトウダラ, 豚肉	胚芽パン, 小麦粉, 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, ごまつな	588 kcal 29.8 g	6日(木) 「冬瓜と卵のスープ」 「冬瓜」と書きますが、夏が旬の、ウリ科の野菜です。
6日	牛乳 ホイコーロー丼 冬瓜と卵のスープ	牛乳, 豚肉, 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, ごまつな	615 kcal 25.6 g	
7日	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, さつまいも	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	
10日	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, ベーコン, 鶏肉, 粉チーズ	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, 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, 河内晩柑	654 kcal 19.9 g	
11日	牛乳 ごはん 家常豆腐 もやしのごま風味	牛乳, 豚肉, 生揚げ	米, 油, さとう, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 白菜, ねぎ, もやし, なら	624 kcal 27.5 g	12日(水) 「梅ドレッシングサラダ」 10日は二十四節気の「入梅」です。さわやかな梅風味の手作りドレッシングです。
12日	牛乳 きなこあげパン みそワンタンスープ 梅ドレッシングサラダ	牛乳, きな粉, 豚肉, 糸けずり	コッペパン, 油, ワラの皮, 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, なら, キャベツ, きゅうり, ねり梅	583 kcal 20.7 g	12日(水) 「梅ドレッシングサラダ」 10日は二十四節気の「入梅」です。さわやかな梅風味の手作りドレッシングです。
13日	牛乳 シシユウシー 鮭のこんにゃくみそ焼き 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, ごまつな	582 kcal 33.0 g	13日(木) 「シシユウシー」 沖縄県の郷土料理。こんぶと豚肉の炊き込みご飯です。
14日	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	18日(火) 「あじさいゼリー」 色とりどりのあじさいの花のような、3色のゼリーです。
17日	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	649 kcal 23.4 g	18日(火) 「あじさいゼリー」 色とりどりのあじさいの花のような、3色のゼリーです。
18日	牛乳 ゆかりごはん 五目うま煮 あじさいゼリー	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 粉寒天	米, 油, じゃがいも, さとう	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, みかんジュース, りんごジュース	644 kcal 21.7 g	
19日	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, 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, ごまつな, しょうが, 河内晩柑	576 kcal 23.0 g	19日(水) 「トック入り中華スープ」 トックは、韓国のおもちです。
20日	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	632 kcal 28.8 g	20日(木) 《インド料理》 「ターメリックライス」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飯です。
21日	牛乳 豚キムチ丼 春雨スープ くだもの(メロン)	牛乳, 豚肉	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, なら, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, しょうが, ごまつな, メロン	570 kcal 19.4 g	20日(木) 《インド料理》 「ターメリックライス」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飯です。
24日	牛乳 ジャージャー麺 ナムル フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 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, ごまつな, みかん(缶), りんご(缶), 黄桃(缶)	609 kcal 26.0 g	「タンドリーフィッシュ」スパイスとヨーグルトに漬け込んで焼いた魚料理。
25日	牛乳 ごはん 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, なら	641 kcal 26.9 g	6月は食育月間です 6月の献立に 「せたがや食育メニュー」の料理を取り入れました。
26日	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, 豚肉, シュレッドチーズ, 鶏肉, 粉チーズ	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	605 kcal 26.4 g	7日(金) 「手作りなめたけ」
27日	牛乳 中華丼 大豆とじゃこの甘辛あげ くだもの(小玉スイカ)	牛乳, 豚肉, いか, えび, うずら卵, 大豆, じゃこ	米, 油, さとう, でん粉, 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, チンゲンツァイ, 小玉スイカ	636 kcal 26.4 g	「手作りなめたけ」
28日	牛乳 ごはん さばの塩焼き 高野豆腐入りおかずサラダ すまし汁	牛乳, さば, 凍り豆腐, わかめ, 豆腐	米, さとう	だいこん, キャベツ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, 糸みつば	631 kcal 28.5 g	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。

※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。  
※食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

☆6月の給食目標

『衛生に気をつけて食べよう』