



# 6月 給食献立表

2025年



世田谷区立奥沢小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
2月	豚肉にんにくチャーハン	★	春巻き 中華風スープ 	豚肉,牛乳,鶏肉,豆腐 おはなししきゅうしょく 「おいしいおと」	七分つき米,おおむぎ,油 春雨,でん粉,ごま油 春巻の皮	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,しいたけ,ねぎ グリンピース,にら,たけのこ もやし,こまつな	608 kcal 22.7 g 18.7 g 1.9 g
3火	メープルトースト	★	トマトシチュー コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳,鶏肉,レンズまめ 粉寒天,粉ゼラチン	食パン,メープルシロップ 油,じゃがいも,さとう 小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,トマト キャベツ,ホールコーン ぶどうジュース	611 kcal 22.6 g 18.4 g 2.3 g
4水	三色ピラフ	★	しっかりかもう オクチキ ABCスープ 	鶏肉,牛乳,豚肉 かみかみメニュー	米,油,さとう,でん粉,パン粉 油,マカロニ	たまねぎ,にんじん,えだまめ マッシュルーム,ホールコーン にんにく,しょうが,キャベツ パセリ	600 kcal 28.3 g 17.0 g 2.1 g
5木	かみかみ豆ごはん	★	鮭の塩焼き ごぼうサラダ みそ汁 	大豆,こんぶ,牛乳,鮭, 油揚げ,豆腐,わかめ,みそ かみかみメニュー	米,さとう,ごま油,油,ごま	にんじん,ごぼう,だいこん きゅうり,たまねぎ,こまつな	615 kcal 33.8 g 20.0 g 2.7 g
6金	麦ごはん	★	いかのかりんとあげ 大根ときゅううりのごま風味 担々スープ かみかみメニュー	牛乳,いか,豚肉,みそ,豆腐	米,おおむぎ,でん粉,油 ごま油,ごま,さとう	しょうが,だいこん,きゅうり にんにく,にんじん,もやし たけのこ,しいたけ,ねぎ チングンツァイ	610 kcal 28.3 g 20.4 g 2.2 g
10火	行事食 入梅献立 ごはん		ひじきと梅のふりかけ 五目うま煮 野菜のおかかかけ くだもの(冷凍みかん)	牛乳,干ひじき,糸けずり 鶏肉,豆腐,凍り豆腐	米,油,さとう,ごま じゃがいも,でん粉	梅,ごぼう,こんにゃく,にんじん たまねぎ,しいたけ,ねぎ キャベツ,こまつな,みかん	601 kcal 23.8 g 15.4 g 1.7 g
11水	あげパン (さとう)	★	肉団子のスープ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	コッペパン,油,グラニュー糖 ごま油,でん粉,春雨	しょうが,ねぎ,にんじん たまねぎ,たけのこ,しいたけ こまつな,みかん パインアップル,黃桃	602 kcal 21.4 g 23.8 g 2.5 g
12木	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	じゃこ,牛乳,鶏肉,鶏卵	米,油,でん粉,春雨 さとう,ごま油	しょうが,にんじん,こまつな にんにく,しょうが,もやし しいたけ,ねぎ,きゅうり たまねぎ	600 kcal 23.5 g 19.6 g 3.0 g
13金	スペゲッティ ナポリタン	ジリ ュン レス	野菜とレンズ豆のスープ 手作りプリン	ベーコン,ウインナー レンズまめ,生クリーム 鶏卵,牛乳	スペゲッティ,油,さとう	たまねぎ,にんじん,ビーマン マッシュルーム,トマト,パセリ キャベツ,ホールコーン りんごジュース	600 kcal 18.1 g 15.5 g 2.0 g
16月	ガーリックトースト	★	クラムチャウダー キャベツサラダ	牛乳,鶏肉,あさり,牛乳 豆乳,チーズ	食パン,バター,油 じゃがいも,小麦粉,さとう	にんにく,バセリ,たまねぎ にんじん,ホールコーン キャベツ,きゅうり	600 kcal 24.2 g 28.8 g 2.6 g
17火	ごはん	★	いわしのかばやさ おひたし みそ汁	牛乳,いわし,油揚げ わかめ,みそ	米,でん粉,小麦粉,油,さとう	しょうが,キャベツ,こまつな にんじん,だいこん	603 kcal 26.6 g 19.0 g 2.6 g
18水	カレーうどん	★	青のりボテト フルーツ白玉	豚肉,油揚げ,牛乳,あおのり	油,さとう,でん粉,うどん じゃがいも,白玉もち	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,ねぎ,こまつな みかん,黄桃,パインアップル	633 kcal 23.0 g 16.7 g 1.9 g
19木	ごはん 有機米	★	さばのごまみそだれ 和風サラダ すまし汁	牛乳,さば,みそ,わかめ,豆腐	米,さとう,ごま,油	きゅうり,だいこん,にんじん たまねぎ,えのきだけ,ねぎ	605 kcal 28.1 g 22.3 g 2.1 g
20金	キムチ丼	★	卵入り春雨スープ くだもの(小玉すいか)	豚肉,牛乳,鶏肉,鶏卵	七分つき米,おおむぎ,ごま油 さとう,春雨,でん粉	にんにく,たまねぎ,白菜,キムチ にら,にんじん,たけのこ きくらげ,しょうが,こまつな すいか	619 kcal 26.2 g 18.8 g 2.5 g
23月	そぼろかけごはん	★	野菜のごまあえ みそけんちん	鶏肉,凍り豆腐 牛乳,豚肉,みそ	米,油,さとう,ごま じゃがいも	しいたけ,たまねぎ,にんじん しょうが,グリンピース キャベツ,こまつな,もやし	601 kcal 27.3 g 17.7 g 2.5 g
24火	麦ごはん	★	ししゃものフライ わかめと野菜のあえもの みそ汁	牛乳,ししゃも,わかめ 油揚げ,豆腐,みそ	米,おおむぎ,小麦粉,パン粉 油,さとう,ごま油	もやし,こまつな,にんじん たまねぎ,えのきだけ,キャベツ	618 kcal 29.0 g 20.0 g 2.7 g
25水	ミルクパン	★	魚のピリからソースかけ スパイス入り粉ふきいも ミネストローネ	牛乳,ホキ,豚肉	ミルクパン,油,さとう でん粉,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ セロリー,トマト	583 kcal 29.3 g 16.6 g 2.9 g
26木	ごはん	★	回鍋肉 (ホイコーロー) ワンタンスープ りんごゼリー	牛乳,豚肉,粉寒天 粉ゼラチン	米,油,さとう,でん粉 ワンタンの皮	キャベツ,にんにく,しょうが たまねぎ,ビーマン,赤ビーマン にんじん,たけのこ,しいたけ もやし,ねぎ,こまつな りんごジュース	657 kcal 25.9 g 18.4 g 2.0 g
27金	キーマカレーライス	★	フレンチサラダ コーンのスープ	豚肉,レンズまめ,牛乳	七分つき米,おおむぎ,油 米粉,さとう,でん粉	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,ビーマン トマト,キャベツ,きゅうり クリームコーン,ホールコーン パセリ	624 kcal 23.2 g 16.3 g 2.4 g
30月	ハムチーストースト	★	クリームスープ ツナサラダ	ハム,チーズ,牛乳,鶏肉 白いんげん豆,牛乳 スキムミルク,ツナ	食パン,油,じゃがいも バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,パセリ クリームコーン,ホールコーン キャベツ,きゅうり	619 kcal 30.2 g 28.5 g 2.9 g

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。